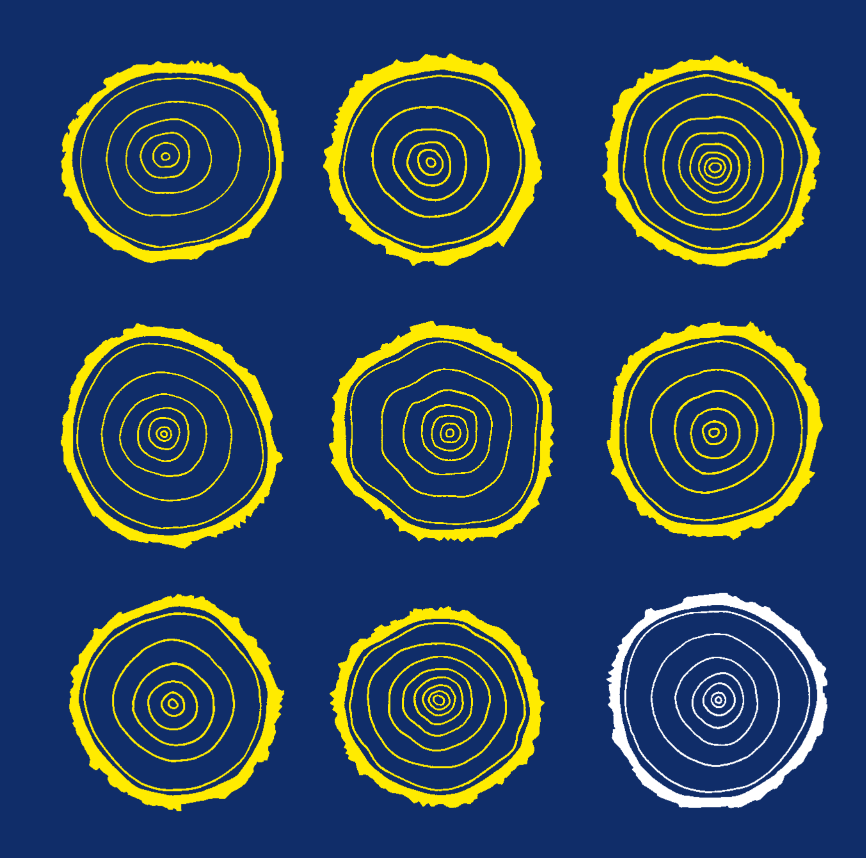
Münchner
Volkshochschule

Herbst/Winter
2014/2015

Senioren Volkshochschule





Zeit schenken!

Engagement ist keine Frage des Alters.







Schenken Sie Zeit und engagieren Sie sich für Menschen. Schon ein paar Stunden pro Woche können das Leben für andere wieder lebenswert machen.

Unterstützen Sie uns ehrenamtlich und lernen Sie helfen

- im Besuchs- und Begleitdienst für allein lebende Senioren – auch gemeinsam mit Ihrem Hund
- als Demenzbetreuer/in
- als Trauerbegleiter/in für Kinder und Jugendliche
- als Lesepate/-patin für sozial benachteiligte Kinder
- im Fahrdienst für die Münchner Tafel
- als Trainer/in für Erste-Hilfe-Kurse

Mehr Informationen erhalten Sie unter der kostenfreien Rufnummer 0800 0 19 14 14 und unter www.johanniter.de/muenchen



*„Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird“ (Werner Mitsch *1936).*

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,
um noch bis ins hohe Alter hinein fit und vital zu bleiben, sollte die Erhaltung der Gesundheit von Körper und Geist nicht aus dem Blickfeld geraten.

Gesundheit ist nicht nur das Fehlen von Krankheit, sondern betrifft den Menschen als Ganzes und umfasst das körperliche, seelisch-geistige und soziale Wohlbefinden. Gesundheit schließt also auch die Fähigkeit ein, sich mit (neuen) Belastungen, Einschränkungen und Behinderungen auseinanderzusetzen und mit ihnen umzugehen zu lernen.

Schon eine geringe Bewegungsaktivität im Alltag verzögert viele Rückbildungsvorgänge. Auch im höheren Alter können durch gezieltes Training noch Anpassungsprozesse in Gang gesetzt werden, die degenerativen Veränderungen entgegenwirken.
Dazu bietet Ihnen unser Programm neben zahlreichen gewohnten und beliebten Kursen auch neue Themen und Angebotsformen, die Sie aus ganzheitlicher Sicht dabei unterstützen fit zu werden oder zu bleiben.

Falls Sie noch unentschlossen sind, ob eine bestimmte Methode für Sie die richtige ist, besteht auch die Möglichkeit, im Bereich „Gesundheit aktiv für Seniorinnen und Senioren“ an zunächst nur einer Kurseinheit teilzunehmen. Wenn es Ihnen gefällt, können Sie natürlich gleich weitermachen (nähere Informationen finden Sie ab Seite 120). Unsere Lehrenden gehen individuell auf Sie ein und berücksichtigen eventuelle körperliche Einschränkungen. So sind auch alle Kurse für diejenigen geeignet, die bislang keine Vorerfahrungen haben.

Neben diesen aktiven Angeboten besteht auch im aktuellen Herbst-/Winter-Programm wieder die Möglichkeit, in Vorträgen und Gesprächskreisen Wissenswertes über Politik und Kultur zu erfahren, bei Führungen und Exkursionen die Stadt und das Umland neu zu entdecken, mit aktuellem EDV-Wissen den Computer besser zu verstehen, in unseren Kunstkursen die eigene Kreativität zu entdecken oder eine neue Sprache zu lernen. Wenn Sie immer schon einmal die offizielle Verkehrssprache Chinas, Mandarin, kennenlernen wollten, gibt es in diesem Semester in einem speziellen Kurs die Gelegenheit, sich dieser Weltsprache in Wort und Schrift zu nähern (nähere Informationen auf Seite 173).

Einen besonderen Augenschmaus bietet unser Treffpunkt FilmCafé mit der Filmreihe „Beste Jahre mit Aussicht“ (Seite 27). Die Generation 60plus steht dabei im Mittelpunkt: Es geht bei den Filmen um die Erprobung neuer Lebensmodelle im Alter – ein aktuell drängendes Thema. Wir laden Sie ein, nach dem gemeinsamen Anschauen der Filme bei Kaffee und Kuchen miteinander ins Gespräch zu kommen. Alle Häuser der Münchner Volkshochschule sind nicht nur Orte zum Lernen, sondern auch zum Kennenlernen.

Das Team der Senioren Volkshochschule berät Sie gerne und freut sich auf Ihren Besuch bei einer oder gleich mehreren Veranstaltungen des Programms!

Eine erfahrungsreiche Zeit im Programm der Münchner Volkshochschule wünschen Ihnen

Kalendarium Herbst/Winter 2014/2015

Sept	Okt	Nov	Dez	Jan	Feb
1 Mo	1 Mi	1 Sa	1 Mo	1 Do	**1 So**
2 Di	2 Do	**2 So**	2 Di	2 Fr	2 Mo
3 Mi	3 Fr	3 Mo	3 Mi	3 Sa	3 Di
4 Do	4 Sa	4 Di	4 Do	**4 So**	4 Mi
5 Fr	**5 So**	5 Mi	5 Fr	5 Mo	5 Do
6 Sa	6 Mo	6 Do	6 Sa	6 Di	6 Fr
7 So	7 Di	7 Fr	**7 So**	7 Mi	7 Sa
8 Mo	8 Mi	8 Sa	8 Mo	8 Do	**8 So**
9 Di	9 Do	**9 So**	9 Di	9 Fr	9 Mo
10 Mi	10 Fr	10 Mo	10 Mi	10 Sa	10 Di
11 Do	11 Sa	11 Di	11 Do	**11 So**	11 Mi
12 Fr	**12 So**	12 Mi	12 Fr	12 Mo	12 Do
13 Sa	13 Mo	13 Do	13 Sa	13 Di	13 Fr
14 So	14 Di	14 Fr	**14 So**	14 Mi	14 Sa
15 Mo	15 Mi	15 Sa	15 Mo	15 Do	**15 So**
16 Di	16 Do	**16 So**	16 Di	16 Fr	16 Mo
17 Mi	17 Fr	17 Mo	17 Mi	17 Sa	17 Di
18 Do	18 Sa	18 Di	18 Do	**18 So**	18 Mi
19 Fr	**19 So**	19 Mi	19 Fr	19 Mo	19 Do
20 Sa	20 Mo	20 Do	20 Sa	20 Di	20 Fr
21 So	21 Di	21 Fr	**21 So**	21 Mi	21 Sa
22 Mo	22 Mi	22 Sa	22 Mo	22 Do	**22 So**
23 Di	23 Do	**23 So**	23 Di	23 Fr	23 Mo
24 Mi	24 Fr	24 Mo	24 Mi	24 Sa	24 Di
25 Do	25 Sa	25 Di	25 Do	**25 So**	25 Mi
26 Fr	**26 So**	26 Mi	26 Fr	26 Mo	26 Do
27 Sa	27 Mo	27 Do	27 Sa	27 Di	27 Fr
28 So	28 Di	28 Fr	**28 So**	28 Mi	28 Sa
29 Mo	29 Mi	29 Sa	29 Mo	29 Do	
30 Di	30 Do	**30 So**	30 Di	30 Fr	
	31 Fr		31 Mi	31 Sa	

Das Kursprogramm in den Schulferien und an Feiertagen
Finden Kurse auch während der bayerischen Schulferien oder an Feiertagen statt, ist dies jeweils mit dem Hinweis „auch am …" oder dem Zusatz „Ferienkurs" angegeben. Ansonsten findet während folgender Zeiten kein Unterricht statt:

Herbst: 25. Oktober bis 2. November 2014
Weihnachten: 20. Dezember 2014 bis 6. Januar 2015
Fasching: 14. Februar bis 22. Februar 2015

Feiertage außerhalb der Schulferien:
Freitag, 3. Oktober 2014
Gesetzl. Feiertage sind im Kalendarium weiß markiert.

Nutzen Sie Ihren Altersvorsprung!
20% Preisvorteil mit der Senior-Card

Sind Sie an mehreren Senioren-Kursen interessiert?
Dann nutzen Sie die **Senior-Card**
mit **20 Prozent** Ermäßigung.
Sie kostet **€ 30.–** und gilt
eine Programmlaufzeit.
Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 5.

Information und Buchung:
in allen **MVHS-Anmeldestellen**,
unter **Telefon (089) 72 10 06-26**
und im **Internet** unter
www.mvhs.de/senior-card.

Wir beraten Sie gerne – sprechen Sie mit uns!
Ob persönlich, per Telefon, E-Mail oder Post – hier finden Sie alle wichtigen Kontaktdaten auf einen Blick.

Senioren Volkshochschule Stadtmitte
Lindwurmstraße 127 Rgb, 2. Stock
80337 München
Andrea Faragó, Projektleitung
Andrea Kelle, organisatorisch-pädagogische Mitarbeit
Angela Hochmuth, Sachbearbeitung
Telefon (089) 72 10 06-26/27
Telefax (089) 72 10 06-25
E-Mail: seniorenbildung.stadtmitte@mvhs.de
U3/U6, Bus 58 Goetheplatz
U3/U6, Bus 131 Poccistraße

Stadtbereichszentrum Nord
Senioren Volkshochschule Schwabing
Römerstraße 14 Rgb, 80801 München
Hiltrud Ettl, Leitung
Brigitte Kanning, Iris Wegert
organisatorisch-pädagogische Mitarbeit
Barbara Gaber, Sachbearbeitung
Telefon (089) 33 72 72
Telefax (089) 38 88 99 44
E-Mail: seniorenbildung.schwabing@mvhs.de
U2 Hohenzollernplatz,
Umstieg in Tram 12/27 Kurfürstenplatz
U3/U6 Münchner Freiheit,
Umstieg in Bus 53 Kurfürstenplatz

Stadtbereichszentrum Ost
Senioren Volkshochschule Giesing
Werinherstraße 33, 81541 München
Winfried Eckardt, Leitung
Steffen Zissler/N. N., Sachbearbeitung
Telefon (089) 62 08 20-10
Telefax (089) 62 08 20-30
E-Mail: seniorenbildung.giesing@mvhs.de
S3/S7 St.-Martin-Straße, U2/U7 Untersbergstraße
U2/U7, Tram 15/25, Bus 58 Silberhornstraße
Tram 17 St.-Martins-Platz, Bus 54 Werinherstraße

Stadtbereichszentrum Süd
Albert-Roßhaupter-Straße 8 (Am Harras)
81369 München
Antonia Heigl, Leitung
Denise de Luca Rösler, Sachbearbeitung
Telefon (089) 74 74 85 20
Telefax (089) 74 74 85 30
E-Mail: stadtbereich.sued@mvhs.de
S7/S20/S27, U6,
Bus 53/54/132/134/ExpressBus X30 Harras

Stadtbereichszentrum West
Bäckerstraße 14 , 81241 München
Christiane Wetzels, Leitung
Telefon: (089) 83 53 53
Telefax: (089) 83 4 14 21
E-Mail: stadtbereich.west@mvhs.de
Bus 56/57/157/160/161/162 Pasing Bahnhofsplatz
Bus 56/57/160/161/162 Rathaus Pasing
Tram 19 (bzw. SEV Bus 119), Bus 56/57/160/161
Pasing Marienplatz

Programmbereichsleitung:
Irmengard Matschunas

Beratung und Anmeldung
Für alle Veranstaltungen des Programms Herbst/Winter 2014/2015 können Sie sich auch in den Seniorenbildungszentren anmelden. Gerne beraten wir Sie individuell, damit Sie leichter den für Sie passenden Kurs finden. Die Kursgebühr bezahlen Sie entweder bar, mit EC-Karte oder per Lastschriftverfahren. Vorherige persönliche, telefonische, schriftliche oder Online-Anmeldung zu den Veranstaltungen ist erforderlich, sofern nicht anders angegeben.

Bürozeiten und Anmeldung in der Senioren Volkshochschule

Stadtmitte, Lindwurmstraße 127 Rgb
Persönliche und telefonische Anmeldung
montags, dienstags und donnerstags
von 10.00 bis 12.00 Uhr und
montags bis donnerstags von 14.00 bis 16.00 Uhr

Nord, Römerstraße 14 Rgb
Persönliche und telefonische Anmeldung
montags bis donnerstags von 10.00 bis 12.00 Uhr,
nur telefonische Anmeldung von 14.00 bis 16.00 Uhr

Ost, Werinherstraße 33
Süd, Albert-Roßhaupter-Straße 8
West, Bäckerstraße 14
Persönliche und telefonische Anmeldung
montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr,
mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr

In den Schulferien (siehe Seite 2) sind die Büros der Senioren Volkshochschule geschlossen.

Information und Anmeldung online:
www.mvhs.de/senioren-vhs

Gebührenermäßigung
Möglichkeiten der Ermäßigung auf die Kursgebühren:
- 50 Prozent Ermäßigung bei Vorlage des München-Passes oder des Freizeit-Passes (gilt nicht für Haus Buchenried)
- 20 Prozent Ermäßigung auf den Gesamtpreis bei Vorlage des München-Passes oder des Freizeit-Passes für Veranstaltungen in Haus Buchenried
- 20 Prozent Ermäßigung für Schwerbehinderte ab einem Grad der Behinderung von 50 Prozent (Begleitperson frei bei Kennzeichen B).

Die Speicherung der Ermäßigungsberechtigung ist nur für Schwerbehinderte mit einem unbefristet gültigen Schwerbehindertenausweis auf Wunsch möglich. Weitere Informationen finden Sie in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen ab Seite 225.

Neue Lust am Lernen: Die Senior-Card
Nutzen Sie Ihren Altersvorsprung mit 20 Prozent Preisvorteil!
Sie sind an mehreren Kursen der Senioren Volkshochschule interessiert? Dann kann die Senior-Card für Sie von Vorteil sein. Sie kostet 30 Euro pro Programmlaufzeit und bringt Ihnen 20 Prozent Ermäßigung für über 500 Kurse der Senioren Volkshochschule, die mit dem Zusatz „Ermäßigung mit Senior-Card möglich“ gekennzeichnet sind.
Gültigkeit: eine Programmlaufzeit, aktuell von 9/2014 bis 2/2015. Die Karte ist nicht übertragbar, nicht stornierbar oder mit anderen Ermäßigungen kombinierbar. Die Ermäßigung kann bei Kursbuchung, bis 31. Oktober 2014 auch nachträglich, in Anspruch genommen werden.
Information und Buchung in allen Anmeldestellen der MVHS, unter Telefon (089) 48006-6239 und im Internet unter www.mvhs.de/senior-card.

MVHS-Card – Eine Karte, über 770 Möglichkeiten!
Mit der MVHS-Card haben Sie für nur € 55.– freien Zutritt zu rund 770 Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule. Das Angebot umfasst Vorträge, Podiumsgespräche, Filme, Theater, Konzerte, Führungen, Exkursionen u.a.m. Zudem erhalten Sie Einladungen zu Ausstellungen und aktuelle Informationen.
Gültigkeit: eine Programmlaufzeit, aktuell von 9/2014 bis 2/2015. Die Karte ist nicht übertragbar. Sie gilt für alle Veranstaltungen mit dem Hinweis „MVHS-Card" in den Kursinformationen. Keine Platzgarantie.
Information und Buchung in allen Anmeldestellen, unter Telefon (089) 48006-6239 und www.mvhs.de/mvhs-card.

E-Mail-Newsletter
Wir informieren Sie gerne in unserem E-Mail-Newsletter: einfach abonnieren unter www.mvhs.de/newsletter.

Anmeldestellen der Münchner Volkshochschule
Anmeldestellen der MVHS, bei denen auch alle Seniorenbildungskurse gebucht werden können:
Zentrale: Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 1. Stock, Telefon (089) 48006-6239
Stadtbereich Nord: Am Hart, Troppauer Straße 10, Telefon (089) 318115318
Stadtbereich Ost: Giesing, Severinstraße 6 Telefon (089) 620820-0
Stadtbereich Süd: Am Harras, Albert-Roßhaupter-Str. 8, Telefon (089) 74748520
Stadtbereich West: Pasing, Bäckerstraße 14, Telefon (089) 835353

Diese Anmeldestellen sind geöffnet
ab Montag, 1. September 2014

montags und dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs und donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr
samstags, nur im Gasteig,	11.00 bis 16.00 Uhr

Programmlaufzeit Herbst / Winter 2014 / 2015
1. Oktober 2014 bis 28. Februar 2015

Unterrichtsfreie Tage, sofern für den jeweiligen Kurs nicht anders ausgewiesen:

Herbst:	25. Oktober bis 2. November 2014
Weihnachten:	20. Dezember 2014 bis 6. Januar 2015
Fasching:	14. Februar bis 22. Februar 2015
sowie Freitag,	3. Oktober 2014

Bitte beachten Sie:
Vom 20. Dezember 2014 bis 6. Januar 2015 ist die Anmeldung nur online oder schriftlich möglich.

Online-Anmeldung: www.mvhs.de
ab Montag, 1. September 2014

Unterrichtsorte
Die Räume sind bedingt für Rollstuhlfahrer/innen geeignet (Aufzug). Informationen erhalten Sie in den Seniorenbildungszentren.

Allgemeine Geschäftsbedingungen
Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Münchner Volkshochschule (siehe Seite 225 bis 228).

Das Gesamtprogramm der MVHS
Das Gesamtprogramm der Münchner Volkshochschule erscheint am 1. September 2014 in print und online: über 8500 Kurse und Veranstaltungen im gesamten Stadtgebiet. Sie erhalten das Programm kostenlos in allen Häusern der MVHS, den Münchner Stadtbibliotheken und der Stadtinformation im Rathaus. Im Zeitschriftenhandel können Sie es gegen eine Schutzgebühr von € 1.50 oder einen Gutschein erwerben. Einen Gutschein finden Sie auf Seite 65.


Foto: © privat

Xilu Kozuschek
Dozentin für Chinesisch

In meinem Geburtsland China habe ich nach dem Studium des Bibliothekswesens ein paar Jahre in der Universitätsbibliothek von Nanjing gearbeitet. Die westliche Kultur hat mich immer stärker interessiert, und so bin ich nach Deutschland gekommen und habe Buchwissenschaften und Pädagogik in Erlangen studiert.
Im Laufe der Jahre wurde es mir zu einem großen Anliegen zwischen der Ostasiatischen und der Europäischen Kultur zu vermitteln. Sehr gerne unterrichte ich daher die Chinesische Sprache an der Münchner Universität, für private Sprachschulen und an der Münchner Volkshochschule. Noch mehr Freude macht es mir in meinen Abendvorträgen und Kursen zur Chinesischen Schrift und Sprache, über die reinen Sprachkenntnisse hinaus auch noch Interessantes über die Schrift, Geschichte und Kultur Chinas zu erzählen – besonders auch über das heutige China.

„Im Unterricht lernt auch der Lehrer."


Foto: © privat

Manuela Wutz
Dozentin für Fotografie

Als gebürtige Münchnerin bin ich meiner Heimatstadt sehr verbunden. Ich kenne die Münchner Volkshochschule seit vielen Jahren als Teilnehmerin und kann diese Erfahrung in meine Schulungskonzepte wie z. B. in den Kursen „Fotografieren leicht gemacht. Praxiskurs für Senior(inn)en", „Alles rund ums Fotobuch", „Bildbearbeitung in der Fotografie" und „Lightroom-Bilder bearbeiten und verwalten" einfließen lassen. Seit über zwanzig Jahren bin ich selbstständig mit eigener Werbeagentur und als freiberufliche Dozentin in den Bereichen Fotografie, Gestaltung, Software-Anwendung und Beruf tätig. Meine vielfältigen Erfahrungen mit Kampagnen, Foto-Shootings, Bildbearbeitung, Layouts, Texten und dem Einsatz diverser Programme gebe ich mit viel Freude an andere in Einzel-, Gruppen- und Firmenschulungen mit PC und MAC weiter. Dabei ist mir eine entspannte Lernatmosphäre besonders wichtig.

„Es macht Spaß, jeden Tag etwas Neues zu entdecken."


Foto: privat

„Wer jonglieren muss sollte Jonglieren können."

Ein Interview mit Gerhard Leppmeier
Gerhard Leppmeier, geboren 1958 in München ist Resilienz Berater, Integraler Business Coach und zertifizierter REHORULI®- und Life Kinetik®-Trainer

Sie sind hauptberuflich Resilienz Berater. Was versteht man darunter?
Ein innovatives, klar strukturiertes Training, das Menschen darin schult, mit der Komplexität der heutigen Zeit konstruktiv umzugehen. Ziel ist es, Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität aktiv zu trainieren. Diese Fähigkeiten können mit dem Begriff Resilienz umschrieben werden. Resilienz denkt positiv und schaut auf die Ressourcen statt auf die Defizite. Resilienz Training widmet sich konsequent dem Gedanken, Widrigkeiten und Herausforderungen nicht zu umgehen, sondern sie zu meistern und an ihnen zu wachsen.

Sollte jeder von uns Jonglieren können?
Jonglieren ist ja ein Wort, das oft strapaziert wird, z. B. jonglieren wir mit Zahlen und Begriffen, mit Terminen und Aufgaben. Man sollte den Begriff in den Situationen aufgreifen, wo man wirklich mehrere Dinge gleichzeitig in der Luft halten muss oder im übertragenen Sinn mehrere Bälle im Spiel hat. Dann sollte man dem Spiel Struktur geben, sodass man erst einmal ein paar Bälle zur Seite legt und sich zuerst nur mit so vielen Themen beschäftigt, wie man auch abarbeiten kann. Also praktisch vom Chaos in die Ordnung gelangt. Jonglieren ist einfach eine schöne Metapher für das Leben. Jemand der wirklich jonglieren kann, der ruht ja in sich. Und aus seinem Zentrum heraus bewegt er ganz ruhig die Bälle und hat dabei doch alles im Blick. Es geht darum, die Hektik aus dem Leben zu nehmen und die Kontrolle über Dinge zu erhalten – und das auf spielerische Art und Weise.
Das wichtigste am Jonglieren ist das Loslassen. Wir klammern uns gerne an Dinge. Dann haben wir die Hände nicht frei, um überhaupt was Neues greifen zu können. Wenn ich richtig loslasse, fällt mir der nächste Ball automatisch in die Hand. So können z. B. auch schwerwiegende Lebensthemen leichter „aufgegriffen" und bearbeitet werden. Das war eigentlich der Grund, warum ich als Resilienztrainer das Jonglieren als zentrales Mittel entdeckt habe.

Wie kamen Sie zum Jonglieren?
Zum Jonglieren kam ich schon vor 30 Jahren im Rahmen eines Kreativitätsworkshops. Als Marketingleiter war dies auch ein Ausgleich zu meiner oft stressigen Arbeit. Die Bälle hatte ich immer griffbereit in meiner Schublade im Büro. Ich hatte somit etwas zur Hand, um Stress abzubauen. Das Jonglieren war für mich ein gutes Ventil.

Jonglieren ist eine Art Gehirnjogging. Was verändert sich im Gehirn durch das Ballwerfen?
Beim Jonglieren werden durch die fortlaufenden Überkreuz-Bewegungen die linke und rechte Gehirnhälfte aktiviert, die Verbindung zwischen ihnen regelrecht befeuert. Sie müssen wissen, dass die linke Hälfte hauptsächlich die rechte Körperseite steuert und die rechte Hälfte die linke. Alles was in unserer Erfolgswelt gefordert wird, wie rationales Denken und Handeln,

Rechnen und Dinge logisch einzuordnen, erfolgt überwiegend in der linken Gehirnhälfte. Die rechte Gehirnhälfte steuert Kreativität, intuitives Handeln und Gefühle. Als Rechtshänder nutzen wir also nur ziemlich eindimensional die Möglichkeiten unseres Gehirns. Wenn beide Gehirnhälften genutzt werden, kann das eigene Potenzial besser ausgeschöpft und die Aufnahmefähigkeit im Gehirn gesteigert werden.

Sie wenden ja eine spezielle Methode des Jonglierenlernens an. Welche ist das?
Ich habe nach einer Methode gesucht, wie ich jemandem systematisch das Jonglieren beibringen kann, ohne dass die Systematik in den Vordergrund tritt. So entdeckte ich die REHORULI®-Methode, die Stephan Ehlers entwickelt hat. REHORULI® steht simpel für REchts HOch RUnter LInks. Mit dieser Methode lernt man in 30 einfachen Schritten strukturiert und recht einfach das Jonglieren. Bei Jugendlichen funktioniert dies teilweise innerhalb von einer halben Stunde.

Was unterscheidet Ihre Methode von dem Jonglieren, wie man es aus dem Zirkus kennt?
Ich verfolge einen anderen Ansatz, der nicht auf die Perfektion der Übungen und ein fernes Ziel, z. B. jonglieren mit 3 Bällen abzielt, sondern auf das (Wieder-) Erlernen vom Spaß am Tun. Der Weg ist das Ziel und am Ende ist es für den einen vielleicht schon ein Erfolg mit einem oder zwei Bällen zu jonglieren.

Kann ein älterer Mensch noch das Jonglieren lernen, auch mit körperlichen Einschränkungen?
Generell kann das Jonglieren in jedem Alter mit und ohne Einschränkungen durchgeführt werden. Aber die Intention, die Senioren zum Jonglieren bringt ist eine andere. In meine Kurse kommen vielen Ältere, die aktiv und präventiv etwas für Ihre Gesundheit und vor allem für Ihr Gehirn tun möchten. Die aktuellen Medienberichte über Demenz und Alzheimer spielen dabei sicher eine Rolle. Und alle Studien belegen inzwischen, dass man vor allem durch die Kombination von Bewegung und kognitiven Übungen wirkungsvoll Gedächtnisverlusten vorbeugen kann. Ich habe mich mit der aktuellen Forschung und dem Thema Demenz sehr intensiv auseinander gesetzt und mein Training in den letzten Jahren immer weiter verfeinert. Z. B. habe ich in meine Jonglierkurse auch erprobte Übungen aus der Life Kinetik® integriert. Hier wird durch die verschiedensten Kombinationen von Überkreuz-Bewegungen das Gehirn noch besser aktiviert. Damit wird gerade bei Älteren die Beweglichkeit und Ausdauer, die Konzentrationsfähigkeit, Koordination und Auffassungsgabe gesteigert.

Wie sieht eine typische Kursstunde bei Ihnen aus?
Um Berührungsängste abzubauen, fange ich immer mit einfachen Übungen mit einem oder zwei Bällen an und lege sehr viel Wert darauf, dass kein Konkurrenzkampf unter den Teilnehmern entsteht. Ich erkläre ihnen, dass jeder seinen eigenen Rhythmus finden muss und die Zeit hat, die er für seine Lernschritte braucht. Bei den einzelnen Übungen achte ich bei jedem darauf, wo noch Schwierigkeiten liegen oder es leichter fällt mit den Bällen umzugehen. Ich sage immer, man muss das Arbeitsmittel den Möglichkeiten und der Geschwindigkeit, mit der man agieren kann, anpassen und nicht umgekehrt. Es gibt ja nicht nur Bälle, die man werfen kann, sondern auch andere Materialien wie Säckchen oder Tücher, die sich viel besser greifen lassen, auch wenn man z. B. an Gicht oder Parkinson erkrankt ist. Die Übungen sind angepasst, auch im Sitzen durchführbar und sogar für Rollstuhlfahrer geeignet.

Vielen Dank für dieses Gespräch.
Interview: Andrea Faragó

Werkschau-Ausstellung

Freude an Form und Farbe
In dieser Ausstellung präsentieren die Teilnehmer/innen des Kurses „Freude an Form und Farbe", unter der Leitung von Katja Luke, ihre neuen Werke. Sie sehen Bilder in Aquarell und in Acryl und können die Malerei in ihrer ganzen Vielfältigkeit erleben. Durch diese beiden Techniken entsteht ein interessantes Spannungsverhältnis, das erst im Vergleich sichtbar wird.

Die Ausstellungseröffnung findet am 19. Februar 2015 in der Senioren Volkshochschule Schwabing statt. Die Werke werden in allen Unterrichtsräumen gezeigt und sind zu den regulären Öffnungszeiten zugänglich.

- Eröffnung: Donnerstag, 19. Februar 2015, 17 Uhr

- Austellungsdauer: bis Dezember 2015

- Ausstellungsort: Senioren Volkshochschule Schwabing, Römerstr. 14 Rgb, Eintritt frei

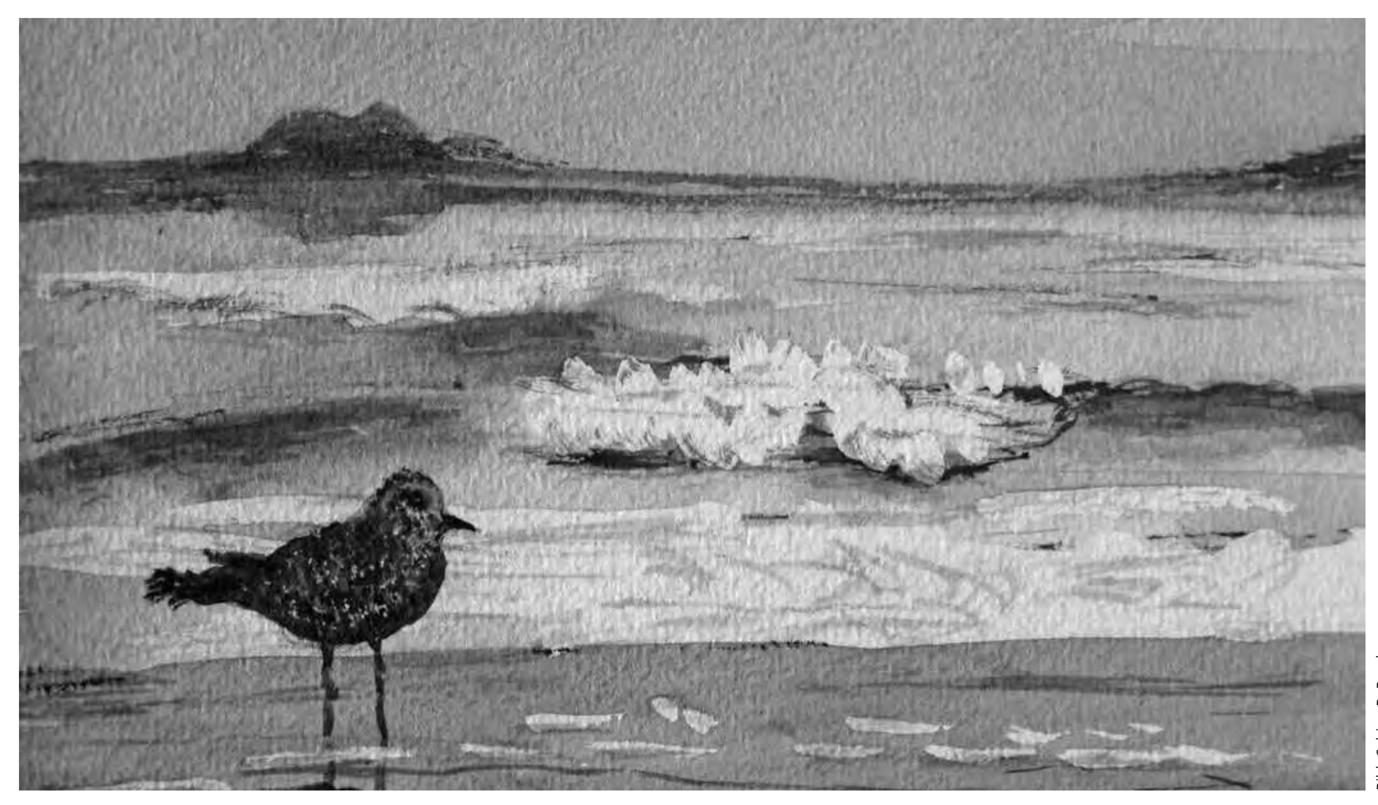


Bild: Sabine R. Baerhrens

„Wie es (euch) uns gefällt“

Eine Ausstellung des Kurses „Farbe bekennen“ unter der Leitung von Ursula von Braunmühl

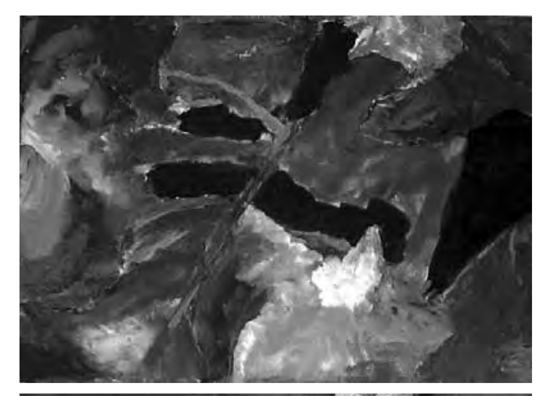
Mit Farbe gestalten, ihre Leuchtkraft und Intensität nutzen – formale Möglichkeiten entdecken – mit der individuellen Art des Farbauftrags die eigene Handschrift entwickeln – die dem persönlichen Temperament gemäße Ausdrucksweise finden – eine Idee verwirklichen, – ein Sujet auswählen, welches dem eigenen Interesse oder dem ästhetischen Empfinden entspricht – das sind im wesentlichen die Anliegen unseres Kurses.

Eine besondere Atmosphäre von Akzeptanz und Wertschätzung der Kursteilnehmer/innen untereinander dient hier in konstruktiver und anregender Weise der Umsetzung unserer Absichten.

Ausstellungsdauer:
bis Februar 2015

Ausstellungsort:
Senioren Volkshochschule Mitte,
Lindwurmstraße 127 Rgb, 2. Stock

Öffnungszeiten:
während des Kursbetriebs, Eintritt frei, ♿







Bilder von Eva Renzi-Franke

Herausgeber
Münchner Volkshochschule GmbH
Kellerstraße 6, 81667 München

Postanschrift:
Münchner Volkshochschule
Postfach 80 11 64, 81611 München

Homepage
www.mvhs.de

Programm-Information
Senioren Volkshochschule
Verantwortlich: Andrea Faragó
Telefon (0 89) 72 10 06-29

Redaktion
Andrea Faragó, Andrea Kelle

Herstellung und Satz
MVHS Programm und Information
Andrea Kugler, Monika Cyron

Gestaltung
Kunst oder Reklame
www.kunst-oder-reklame.de

Anzeigenvertrieb
Mediengruppe Süddeutscher Verlag
Parsberg Echo Verlag GmbH
Geschäftsführer: Christian Bachschmid
Carl-Benz-Straße 11, 82205 Gilching bei München
Telefon: (0 81 05) 38 44 38
Fax: (0 81 05) 38 44 55
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 8 vom 1.3.2014

Druck
Pröll Druck und Verlag GmbH & Co KG
Derchinger Str. 120
86165 Augsburg

V. i. S. d. P.:
Dr. Susanne May, Programmdirektorin

Hinweis
Diese Broschüre ist ein Auszug aus dem Gesamtprogramm Herbst/Winter 2014/2015 der Münchner Volkshochschule.
Es ist ab 1. September 2014 in den Häusern der Münchner Volkshochschule, den Stadtbibliotheken, der Stadtinformation im Rathaus sowie im Buch- und Zeitschriftenhandel erhältlich.

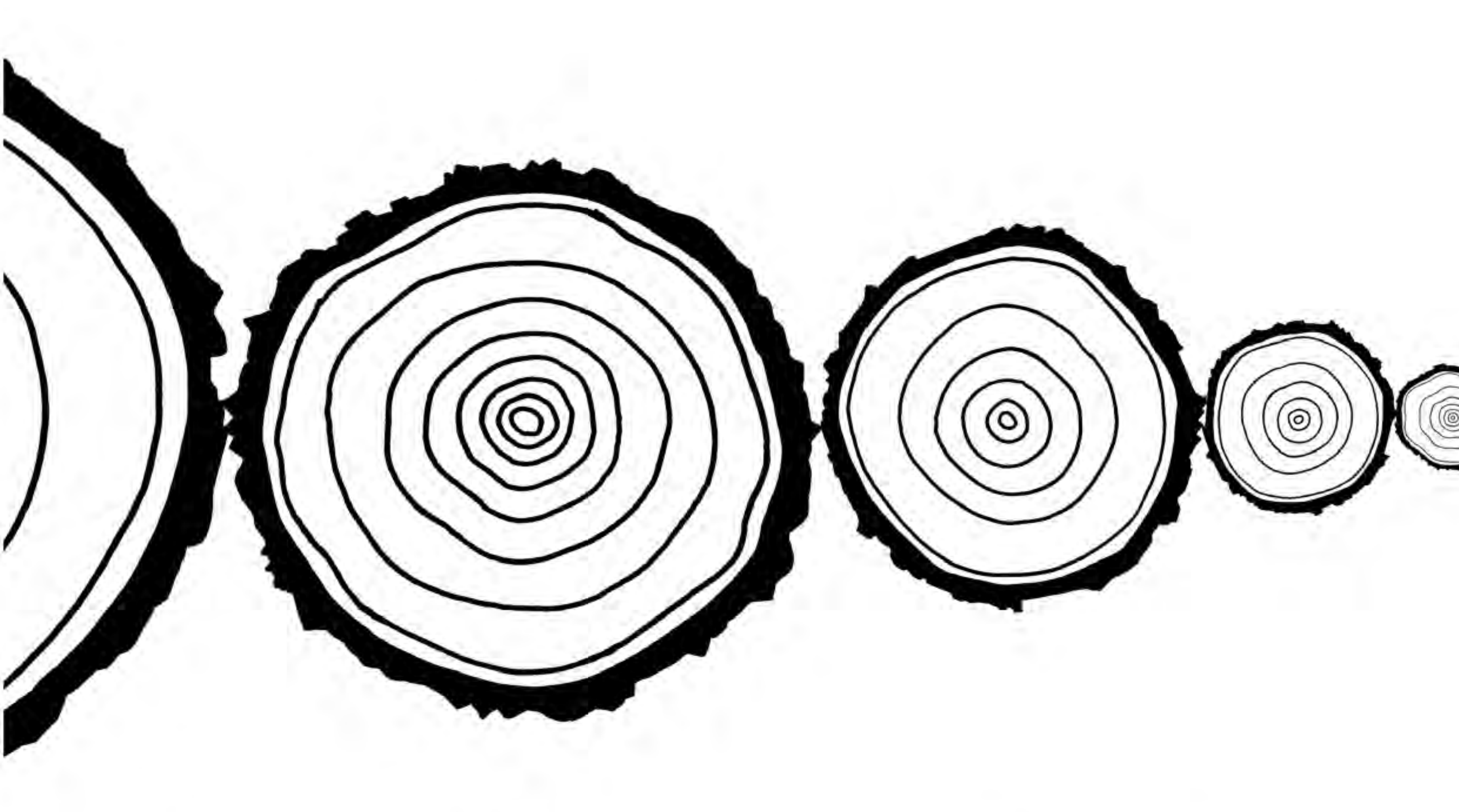
Das Projekt wird gefördert durch:



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Die hohe Qualität der Bildungsangebote, der Beratung und des Service steht im Mittelpunkt der Arbeit der Münchner Volkshochschule. Seit dem Jahr 2004 verfolgen wir dieses Ziel auch mit Hilfe eines systematischen Qualitätsmanagements nach EFQM (European Foundation for Quality Management). Nach der Zertifizierung „Committed to Excellence“ in 2006 erreichten wir in 2012 die Stufe „Recognised for Excellence 4 star“. Aktuell befinden wir uns im Re-Zertifizierungsprozess, den wir 2015 mit einer erneuten Zertifizierung nach EFQM abschließen werden.



Mensch, Gesellschaft, Politik

Wohnen im Alter

Architektur im demografischen Wandel
Die Demenz-Wohngemeinschaft als neues Wohnmodell

Der demografische Wandel erfordert neue, zukunftsfähige Wohnformen für ältere Menschen, die auch dann noch funktionieren, wenn Hilfe und Pflege notwendig werden. Der Wunsch nach Selbstständigkeit und das Verbleiben in den eigenen vier Wänden stehen dabei im Vordergrund – auch bei kognitiven Einschränkungen wie z. B. Demenz. Um diesem Wunsch nachzukommen, sind zahlreiche neue ambulant betreute Wohngemeinschaften entstanden. Sie sind so konzipiert, dass demenziell erkrankte Personen trotz ihrer Defizite ein weitgehend normales und selbstbestimmtes Leben führen können. In Vorträgen werden ausgewählte Wohnprojekte vorgestellt, die die Voraussetzungen und architektonischen Anforderungen solcher Wohn- und Lebensformen aufzeigen und zur Diskussion stellen.

Es diskutieren:

- Hans-Otto Kraus, technischer Geschäftsführer der GWG Städtische Wohnungsgesellschaft München mbH
- Stefan Mayerhofer, Architekt und Stadtplaner bei dressler mayerhofer rössler architekten München
- Ulrike Reder, Vorstand bei „Carpe Diem" München e. V.
- Prof. Dr. Christiane Thalgott, ehemalige Stadtbaurätin, Honorarprofessorin an der Technischen Universität München
- Prof. Dr. Rotraut Weeber, Stadtsoziologin an der Hochschule für Wirtschaft und Umwelt Nürtingen-Geislingen und Geschäftsführerin von Weeber+Partner, Institut für Stadtplanung und Sozialforschung Stuttgart / Berlin

Moderation: Andrea Faragó, MVHS

PG 100 E – Vortrag und Diskussion – Innenstadt
Gasteig · Vortragssaal der Stadtbibliothek ·
do 18.00 Uhr · 19.2.2015 · € 7.– bei Anmeldung oder an der Abendkasse · Auch mit MVHS-Card · ♿


Foto: © Privat


Foto: © Privat


Foto: © Pressefoto


Foto: © E. Beierle


Foto: © Privat

Moderne Mobilität
Wie „ticken“ Navigations- und Assistenzsysteme?
Auf dem Markt gibt es eine Vielzahl an technischen Hilfsmitteln, die Sie in Ihrer Mobilität, sei es zu Fuß oder mit dem Auto, unterstützen. Doch sowohl deren Bedienung als auch das Verständnis der dargebotenen Information wird von vielen Menschen oft als schwierig und nicht selbsterklärend empfunden.
Der Vortrag vermittelt den derzeitigen technischen Stand solcher Assistenzsysteme und zeigt Ihnen verschiedene Möglichkeiten auf, wie diese Ihren Bedürfnissen angepasst werden können.

PG 110 E – Vortrag – Innenstadt
Prof. Dr. Michael M. Popp, Universität der Bundeswehr München · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mi 20.00 bis 21.30 Uhr · 11.2.2015 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Ein Haus für neun Senioren
Filmdokumentation und Gespräch über ein wegweisendes Wohnprojekt
Neun Senioren hatten einen Traum: noch einmal ein Haus bauen und den Lebensabend zusammen genießen. In Ebersberg wurde dieser Traum Realität. Drei Ehepaare und drei alleinstehende Damen haben das Abenteuer gewagt und ein modernes und altersgerechtes Haus gebaut. Die bodenständigen Bauherren, allesamt um die Siebzig, haben ihre außergewöhnliche Hausgemeinschaft mit viel Idealismus und mindestens so viel vorausschauender Planung auf die Beine gestellt. Der Bayerische Rundfunk hat im Rahmen seiner Sendereihe „Traumhäuser“ die Bewohner/innen des vorbildlichen Wohnprojekts begleitet.
Im Anschluss an die Filmvorführung wird Sabine Reeh, Leitende Redakteurin beim BR, ein Gespräch mit den Akteuren des Bauprojekts führen.
In Kooperation mit dem Bayerischen Rundfunk.

EG 14 E – Film und Gespräch – Innenstadt
Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 19.00 Uhr · 26.2.2015 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Selbstständig in den eigenen vier Wänden Altersgerechtes Wohnen

Selbstständig und eigenverantwortlich in den eigenen vier Wänden – für ältere Menschen bedeutet das Lebensqualität, Sicherheit und Wohlbefinden. Um aber möglichst lange im gewohnten Umfeld bleiben zu können, müssen Wohnraum und Wohnumfeld entsprechend angepasst werden. Was ist bei einem Wohnungskauf oder bei der Einrichtung einer Wohnung zu berücksichtigen, wenn sie auch im Alter noch geeignet sein soll? Was versteht man unter barrierefrei und behindertengerecht? Im Kurs erfahren Sie, welche Problemstellungen bei einer altersgerechten Immobilie zu lösen sind und erhalten zahlreiche Tipps und Informationen, welche Details bei der Ausstattung beachtet werden müssen.

BO 1275 – Bogenhausen

Bernd Schwarz · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · mi 18.30 bis 20.30 Uhr · 28.1.2015 · € 12.– · 14 Plätze · ♿

Beachten Sie auch unser Seminar:

Wie will ich im Alter wohnen?
Ein Coaching für die eigene Lebensform (DM 6168)

Nähere Informationen erhalten Sie auf Seite 45 oder telefonisch unter (089) 72 10 06-36/38/39.

Wie will ich wohnen wenn ich älter bin?

Viele Menschen möchten auch im Alter ein möglichst selbstständiges und selbstbestimmtes Leben führen. Um in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben zu können, muss aber oft die Wohnsituation verändert werden. Ein Schritt zur eigenen Vorsorge ist, sich rechtzeitig über die verschiedenen Wohnmöglichkeiten zu informieren und so herauszufinden, welche Wohnform den eigenen Vorstellungen und Lebensgewohnheiten entspricht. Wie kann die eigene Wohnung gestaltet werden, um möglichst lange darin wohnen zu können? Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es dafür? Was kann von den verschiedenen Formen des „betreuten“ Wohnens erwartet werden und worauf sollte man bei der Auswahl achten? Wäre eine Wohngemeinschaft zusammen mit Freundinnen oder Freunden oder eine Hausgemeinschaft eine Alternative?

FZ 4220 – Vortrag – Bogenhausen

Gerlinde Gottlieb · In Kooperation mit dem Bauzentrum München · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · mi 18.30 bis 19.30 Uhr · 24.9.2014 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 20 Plätze · ♿

FN 4234 – Vortrag – Am Hart

Gerlinde Gottlieb · In Kooperation mit dem Bauzentrum München · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mo 18.30 bis 19.30 Uhr · 9.2.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 20 Plätze · ♿

Wohnen und nachbarschaftliche Hilfe im Alter
Das Wohnprojekt für Frauen im Alter
Für keine ältere Generation vorher gab es so viele Möglichkeiten, sich zu verwirklichen – und das bis zum Lebensende. Die erste Wohngruppe des Vereins Nachbarschaftlich leben für Frauen im Alter e. V. entstand 1997 in Pasing, um alleinstehenden Frauen nach Ende ihrer Berufszeit einen selbstbestimmten und schönen Lebensabend zu ermöglichen – als Alternative zum vorzeitigen Umzug ins Altenheim. Jetzt steht die dritte Wohngruppe in Giesing vor ihrem Einzug. Das Prinzip ist: Die Frauen leben zusammen, unterstützen und helfen sich, können sich aber jederzeit in ihre eigene Wohnung zurückziehen. Dr. Christa Lippmann, Vorsitzende des Vereins und Autorin des Buches Wohnen im Alter, das es im Buchhandel oder beim Verein zu kaufen gibt, informiert über das Projekt und die Möglichkeiten, den letzten Lebensabschnitt angenehm und in Würde zu verbringen.

CW 4735 E – Vortrag und Gespräch – Pasing
Dr. Christa Lippmann · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 6.10.2014 · € 5.– bei Anmeldung · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 15 Plätze · ♿

Senioren-Wohngemeinschaft am Ackermannbogen
Nachbarschaftliches Leben für Frauen im Alter
Das Wohnmodell bietet älteren und alleinstehenden Frauen die Möglichkeit, innerhalb einer sozialen Gemeinschaft zu wohnen, aber trotzdem in den eigenen vier Wänden. Selbstbestimmtes, nachbarschaftliches Zusammenleben mit gegenseitiger verbindlicher Verabredung von Hilfe und Unterstützung im Alltag und bei Krankheit ist das Ziel. Inhalte, Alltag und Erfahrungen des Projektes werden vorgestellt.

CM 92 – Vortrag und Führung – Schwabing
Dr. Christa Lippmann · Treffpunkt: Ackermannstr./ Ecke Therese-Studer-Str. · fr 15.00 bis 17.00 Uhr · 17.10.2014 · € 5.– · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Gemeinsam Wohnen und Leben
in neuen Nachbarschaften
Der Wunsch nach einem sozialen Netzwerk im eigenen Wohnumfeld ist gerade in der Stadt weit verbreitet – nicht jeder kann oder will zur Erfüllung dieses Wunsches in neue Wohnprojekte ziehen. Neue, bewusst gestaltete Nachbarschaften können eine interessante Alternative sein. Sie schaffen mehr Sicherheit und Verbindlichkeit im Alltag und vermitteln Anregungen für das gemeinsame Leben im Stadtquartier. Bei dieser Veranstaltung lernen Sie Beispiele für gelingende Nachbarschaften kennen und erhalten Handwerkszeug, um neue Nachbarschaften herzustellen oder wiederzubeleben.

BG 150 E – Vortrag – Innenstadt
Doris Knaier · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 28.10.2014 · € 5.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze · ♿

Wohnen und Pflege im Alter – Besuch des Gemeinschaftszentrums für Integriertes Wohnen
Dieses Modellprojekt ist einzigartig in der Landschaft der Münchner Wohnformen. Das Zusammenleben von jungen und alten, behinderten und nicht behinderten, deutschen und ausländischen Menschen macht das integrierte Wohnen aus. Ein wichtiger Ansatz sind gemeinsame Veranstaltungen, bei denen die Möglichkeit besteht, sich untereinander in lockerer Atmosphäre kennen zu lernen und so auch die Isolation Einzelner zu vermeiden. Nach der Begrüßung im Begegnungsraum folgt eine Führung durch die Anlage. Danach besteht die Möglichkeit zum informativen Gespräch bei Kaffee und Kuchen.

CW 4615 – Nymphenburg
Josef Billeriß · Gemeinschaftszentrum Integriertes Wohnen · Menzinger Str. 16 · do 14.30 bis 16.00 Uhr · 20.11.2014 · Unkostenbeitrag 3.– vor Ort zu bezahlen · Anmeldung erforderlich · 10 Plätze · ♿

Gemeinschaftsorientiertes Wohnen in Wohnprojekten
Wohnen in Wohnprojekten wird immer beliebter – bei Familien, bei Menschen, die mit mehreren Generationen zusammenleben möchten und denjenigen, die nach der richtigen Wohnform für ihr eigenes Alter suchen! Es gibt Projekte für Miet-, Eigentums- oder Genossenschaftswohnungen – für jeden Geldbeutel etwas. Sie erfahren bei dieser Veranstaltung, welche Projekte es in München und Umgebung gibt, wie sie entstanden sind und funktionieren, und können dann abschätzen, ob diese Wohnform für Sie in Frage kommt.

BN 142 – Vortrag – Schwabing
Susanne Flynn · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · mi 16.30 bis 18.00 Uhr · 3.12.2014 · € 6.– · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze



Foto: © Schwester Klara/pixelio.de

Neues Pflegezentrum Obersendling
Mitte des Jahres 2013 öffnete eine der modernsten Pflegeeinrichtungen in Sendling Südseite ihre Tore. Eine beschützende Einrichtung im Erdgeschoss für Demenzkranke, vier weitere Stockwerke mit Bereichen für stationäre Pflege und Appartments für Paare, die Pflege benötigen, sind eröffnet und wurden nach und nach bezogen. Hauseigene Küche und Wäscherei haben den Betrieb aufgenommen. In dem architektonisch auf dem neuesten Stand erbauten Zentrum zeigt sich, wie Wohnen im Alter funktioniert und wie Paare, von denen einer pflegebedürftig ist, das gemeinsame Wohnen bis zum Ende des Lebens meistern können.

CS 3320 – Führung – Obersendling
Doris Löhr · Pflegezentrum Obersendling · Innere Mission · Baierbrunner Str. 103 · do 16.00 bis 17.30 Uhr · 11.12.2014 · € 3.– · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Barrierefrei bauen
Ein Plus an Lebensqualität für alle!
Barrierefreies Bauen erlaubt nicht nur Menschen mit körperlichen Einschränkungen eine selbstständige Lebensführung: barrierefreies Bauen ist für uns alle von Vorteil! Für Eltern mit Kinderwagen, die dann keine Stufen mehr überwinden müssen, für ältere Menschen, die sich so länger sicher in der eigenen Wohnung bewegen können, und auch für Lieferanten, die so ihre Sackkarre ungehindert ins Haus schieben. Wir alle profitieren also von dieser Art zu bauen! So sollten bei jeder baulichen Maßnahme, ob privat oder öffentlich, die Kriterien der barrierefreien Bauweise in die Überlegungen mit einbezogen werden.
Der anschauliche Vortrag erläutert die Grundregeln barrierefreien Bauens; im Anschluss gibt es Raum für eine Diskussion und Ihre Fragen zum Thema.

FS 4230 – Vortrag – Sendling
Michael Klingseisen, Diplom-Ingenieur (FH) · In Kooperation mit dem Bauzentrum München · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.30 bis 19.30 Uhr · 13.1.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten ·
20 Plätze · ♿

Zuhause wohnen bleiben
Beratungsstelle Wohnen
Auf Wunsch mit Gebärdensprachdolmetscher und Kursassistenz.
Die Beratungsstelle Wohnen, ansässig in Schwabing Nord, unterstützt ältere Menschen dabei, möglichst lange in ihrer gewohnten Umgebung wohnen bleiben zu können. Der Leiter der Einrichtung, Bernhard Reindl, stellt die Angebote für ältere Menschen vor, von der Wohnberatung über präventive Hausbesuche bis hin zu THEA mobil, einem Therapieangebot für ältere Menschen zu Hause. Es werden Bildbeispiele für Maßnahmen zur Wohnungsanpassung sowie einige Hilfsmittel für den häuslichen Bereich gezeigt. Dazu kann das komplett barrierefreie Musterbad in der Beratungsstelle besichtigt werden.
In Kooperation mit dem Fachgebiet Barrierefrei lernen. Wenn Sie einen Gebärdensprachdolmetscher oder eine Kursassistenz benötigen, senden Sie bitte eine Mail an barrierefrei-lernen@mvhs.de oder rufen Sie uns an unter Telefon (089) 302008.

CN 1314 – Führung – Schwabing Nord
Bernhard Reindl · Treffpunkt: Beratungsstelle Wohnen, Aachener Str. 9 · mi 16.00 bis 17.30 Uhr · 21.1.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze · ♿

Fortbildungen für Tätige in der Seniorenbildung und -arbeit

Der Anteil der Über-60-Jährigen in unserer Bevölkerung steigt beständig an. Dieser Strukturwandel veranlasst uns, sich verstärkt mit dem Thema Alter(n) zu beschäftigen und sich auf die damit verbundenen Herausforderungen und Aufgaben einzustellen. Vor diesem Hintergrund legt die Senioren Volkshochschule den Fokus auf Fortbildungsangebote für all diejenigen, die aus beruflichen wie privaten Gründen Umgang mit älteren Menschen haben: Dozent(inn)en, Kurs- und Seminarleiter/innen, Pflegepersonal, pflegende Angehörige etc. Aktuelle Themen, wie Lehren und Lernen im Alter oder der Umgang mit Menschen mit Demenz, werden in unserem Fortbildungsprogramm aufgegriffen und in Form von fachlichen Inputs, kollegialem Austausch sowie praktischen Übungen und Methoden angeboten. Ziel ist es, Tätigen in der Seniorenbildung und -arbeit die Möglichkeit zu bieten, die eigenen fachlichen und persönlichen Kompetenzen zu erweitern und auszubauen.

Kognitive Einschränkungen bei älteren Teilnehmer(inne)n
Ein Seminar für Kurs- und Gruppenleiter/innen

Viele ältere Teilnehmer/innen bleiben „ihren" Gruppen über Jahre hinweg treu. Für Sie als Kurs- oder Gruppenleitung bedeutet dies, auch zunehmend mit altersbedingten körperlichen und geistigen Abbauerscheinungen der Teilnehmenden konfrontiert zu werden. Sicherlich haben auch Sie sich schon manchmal gefragt, ob die von Ihnen beobachteten Einbußen der geistigen Leistungsfähigkeit noch normal sind? Das Seminar vermittelt Ihnen im 1. Teil einen Überblick zu kognitiven Einschränkungen im Alterungsprozess bzw. Demenz. Es wird analysiert, wie sich Verhaltensweisen ändern können und welche Auswirkungen diese auf die Gruppe haben.
Aufbauend dazu zeigt Ihnen die Referentin im 2. Teil, wie Sie mit Teilnehmenden, die eine kognitive Einschränkung bzw. eine Demenzerkrankung aufweisen, ganz praktisch in Ihren Kursen umgehen können. Anhand von Fallbeispielen, gern auch aus der eigenen Praxis, versuchen wir Handlungsstrategien zu entwickeln. Ziel ist es die Kurse so zu gestalten, dass Teilnehmende mit kognitiven Einschränkungen so lange wie möglich dabei bleiben können und Sie einen sicheren Umgang finden.
Die Referentin ist Geschäftsführerin der Alzheimer Gesellschaft München e. V. Anmeldung nur persönlich oder telefonisch unter (089) 721006-26 /27.

PM 200 – Praxisworkshop – Innenstadt
Bianca Broda M.A. · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · fr 16.00 bis 19.00 Uhr · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 12./13.12.2014 · € 35.– · € 25.– für ehrenamtlich und freiwillig Engagierte · Gebührenfrei für Lehrkräfte der MVHS · 16 Plätze · ♿

Mit den Teilnehmer/innen älter werden
Ein Seminar für Kurs- und Gruppenleiter/innen

Jeder wird es, kaum jemand will es – älter werden. Altersbilder prägen unsere Gesellschaft: Da gibt es „junge Alte", die gesund, aktiv, geistig und körperlich leistungsfähig sind sowie „alte Alte", die verknüpft werden mit Krankheit, Vergesslichkeit, Schmerzen, Einsamkeit, Gebrechlichkeit oder Pflegebedürftigkeit. Viele Untersuchungen haben gezeigt, dass Erwartungen und Einstellungen zum eigenen Alter und zum Älterwerden einen Einfluss auf das Selbstbewusstsein und die Gesundheit haben. Als Kurs- oder Seminarleiter/in sind sie nicht nur mit dem eigenen Älterwerden konfrontiert, sondern auch mit dem individuellen Alternsprozess und den Einstellungen ihrer Teilnehmer/-innen. Dieses Seminar gibt einen Überblick über aktuelle Untersuchungen zum Thema und bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit den eigenen individuellen Strategien und Konzepten des Älterwerdens auseinander zu setzen, z. B. welche Befürchtungen, Ängste, aber auch Hoffnungen und Chancen verbinden wir mit dem Älterwerden? Wie kann es uns gelingen eine realistische, positive Einstellung zum Altern zu entwickeln? Die Ergebnisse dieses Seminars unterstützen Sie zudem im Umgang mit den Bedürfnissen Ihrer älter werdenden Kurs- oder Seminarteilnehmer/innen.
Die Referentin ist Beraterin und Trainerin für Konfliktmanagement und Mediation und verfügt über langjährige Erfahrung im Bereich der Gerontologie. Anmeldung nur persönlich oder telefonisch unter (089) 721006-26 /27.

PM 210 – Samstagsseminar – Innenstadt
Christine Zarzitzky · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · sa 10.00 bis 14.30 Uhr (mit 30 Minuten Pause) · 24.1.2015 · € 25.– · € 15.– für ehrenamtlich und freiwillig Engagierte · Gebührenfrei für Lehrkräfte der MVHS · 15 Plätze · ♿

Gymnastik für Hochaltrige mit Bewegungseinschränkungen
Workshop für pflegende Angehörige

Schon alltägliche Bewegungen und einfache gymnastische Übungen wirken sich positiv auf die Gesundheit älterer Menschen aus. Eine regelmäßige Bewegung sorgt für gute Beweglichkeit, bessere Koordination und eine allgemein stabilere körperliche Verfassung und somit für längere Bewegungsunabhängigkeit. Aber welche speziellen Übungen eignen sich besonders für hochaltrige Familienangehörige? Kann ich hierbei etwas falsch machen? Auf welche Besonderheiten in der Bewegungsfähigkeit sind im hohen Alter zu achten? Dieser Praxisworkshop richtet sich an alle, die privaten Umgang mit älteren Menschen haben und sich gymnastische Übungen für Hochaltrige mit eingeschränkter Mobilität aneignen bzw. ihr Wissen erweitern möchten. Die Dozentin zeigt Ihnen gezielte Übungen, die Sie bei Ihren Angehörigen anwenden können. Bitte bequeme Kleidung und ggf. warme Socken mitbringen (Raum ist ohne Straßenschuhe zu betreten).

PM 220 – Praxisworkshop – Glockenbachviertel
Charlotte Laenger, Staatlich geprüfte und anerkannte Gymnastiklehrerin mit Schwerpunkt Heilpflegerische Gymnastik · Alten- und Service-Zentrum Isarvorstadt · Hans-Sachs-Str. 14 · fr 15.00 bis 18.00 Uhr · 17.10.2014 · € 12.– · 12 Plätze

Wenn die Stimme nicht mehr stimmt
Seminar über Techniken des Stimmtrainings für und mit älteren Menschen

Die Stimme und ihr Klang sind eine untrennbare Einheit. Vielen Menschen ist jedoch der Klang der eigenen Stimme nicht bewusst oder unangenehm. Mit zunehmendem Alter verliert die Stimme meist an Kraft und Volumen und wird in für uns wichtigen Situationen brüchig oder versagt ganz; in anderen Situationen fängt sie an zu zittern oder zu verzerren. Eine Stimme lässt sich kräftigen, um Probleme wie Heiserkeit oder Stimmlosigkeit zu vermeiden.
Dieses Seminar zeigt Ihnen Übungen zur Korrektur und Verbesserung der Atmung, den Aufbau von Stimmkraft, Volumen und Stimmausdauer durch Regulierung der Körperspannung. Sie erhalten Tipps zur weiterführenden Stimmschulung und -pflege, die Sie für sich selber und/oder für Ihre Gruppenteilnehmer/innen anwenden können.
Herzlich willkommen sind nicht nur alle, die für private oder berufliche Zwecke ihre eigene Stimme besser erfahren, neu erleben und weiterentwickeln, sondern auch Methoden zur Stimmbildung kennenlernen möchten, die in Senior(inn)en-Gruppen angewendet werden können.
Die Referentin ist Schauspielerin und Theaterpädagogin mit langjähriger Erfahrung in der Stimmbildung.
Anmeldung nur persönlich oder telefonisch unter (089) 721006-26/27.

PM 230 – Samstagsseminar – Innenstadt
Anneliese Ziegler-Weispfennig · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 15.11.2014 · € 25.– · Gebührenfrei für Lehrkräfte der MVHS · 16 Plätze · ♿

Damit die Gruppe nicht ins Stolpern kommt …
Fortbildung für Leiter/innen von Gruppen, die schon lange bestehen

Wenn Gruppen „in die Jahre kommen" und die Teilnehmer/innen miteinander älter werden, sind oftmals Austausch und Kontakt wichtiger als die ursprünglichen Themen und Inhalte des Kurses. Es haben sich Gewohnheiten eingeschlichen, die die Leitung der Gruppe nicht einfach machen: etwa, wenn die Gruppen zu klein werden, wenn es darum geht neue Interessierte zu integrieren oder wieder intensiver an Inhalten zu arbeiten. An diesem Nachmittag reflektieren Sie Ihre Tätigkeit als Leiter/in und entwickeln an Praxisbeispielen hilfreiches Handeln, z. B. eine Zäsur als Möglichkeit, zurück zu schauen und Erreichtes zu würdigen, eine Kurspause oder einen Neu-Anfang ins Auge zu fassen und vorsichtig vorzubereiten.
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der AGMES (Arbeitsgemeinschaft Münchner Erwachsenenbildungsträger Seniorenprogramm: Münchner Volkshochschule, Münchner Bildungswerk, Evangelisches Bildungswerk München und Sozialreferat der Landeshauptstadt München) statt.
Anmeldung beim Münchner Bildungswerk.
Bitte Sonderprospekt anfordern unter
Telefon (0 89) 54 58 05-0.
Referentin: Stephanie d'Huc-Rudolph, Diplom-Sozial-Pädagogin (FH); Lehrbeauftragte des Ruth Cohn Institute Int.
Kursleitung: Katharina Galler, Münchner Bildungswerk
Termin: Freitag, 14.11.2014, 13.30 bis 17.00 Uhr
Ort: ASZ Isarvorstand, Hans-Sachs-Str. 14,
80469 München

PM 240 – Innenstadt
Alten- und Service-Zentrum Isarvorstadt · Hans-Sachs-Str. 14 · fr 13.30 bis 17.00 Uhr · 14.11.2014 · 16 Plätze

Leben im Alter

Für mehr Sicherheit
und eine gute Versorgung zu Hause

Sich sicher fühlen in den eigenen vier Wänden – das ist uns allen wichtig. Im ersten Teil unseres Vortrags wird erläutert, dass ein Knopfdruck auf den Handsender unseres Hausnotrufgeräts genügt und von überall im Haus oder in der Wohnung kann sofort ein Kontakt zu den Maltesern hergestellt werden. Diese organisieren dann umgehend Hilfe – und das 24 Stunden am Tag. Doppelte Sicherheit verspricht ein Hausnotrufgerät, das mit einem Rauchmelder gekoppelt wird. Bei Rauchentwicklung in der Wohnung löst der Rauchmelder über das Hausnotruf-Gerät Alarm in der Zentrale aus, die dann die Feuerwehr verständigt. Für mobilere Senioren, die auch unterwegs nicht auf die Sicherheit eines Notrufsystems verzichten wollen, gibt es den Malteser Mobilnotruf. Im zweiten Teil des Vortrags zeigen wir Ihnen auf, wie Sie Beruf und die Pflege von Angehörigen besser vereinbaren können. Die Malteser bieten Angehörigen von älteren und/oder kranken, behinderten bzw. pflegebedürftigen Menschen Entlastung bei der Bewältigung ihrer vielen Aufgaben.

PW 300 – Vortrag – Pasing
Liane Hofstetter · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · mi 14.00 bis 16.15 Uhr · 12.11.2014 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 20 Plätze

Erste Hilfe – Was tun, bis der Arzt kommt?
Bei vielen von uns liegt der Erste-Hilfe-Kurs schon viele Jahre zurück. Wissen Sie noch, was alles beachtet werden muss? 5 Minuten, die entscheiden!
In diesem Informationsvortrag gehen wir auf die ersten Maßnahmen ein, die bei einem Notfall zu leisten sind. Wir erläutern Ihnen die Rettungskette, erklären Ihnen die lebensrettenden Maßnahmen und gehen auf die Vitalfunktionen ein. Unser Vortrag ist rein theoretisch, also ohne praktische Übungen, und ersetzt keinen ausführlichen Erste-Hilfe-Kurs.

PW 310 – Vortrag – Pasing
Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · mi 14.00 bis 15.15 Uhr · 10.12.2014 · Gebührenfrei · Anmeldung erbeten · 20 Plätze



Foto: © Harald Reiss/pixelio.de

Politik und Gesellschaft

Gesprächskreis Politik und Zeitgeschehen
Wir beschäftigen uns mit aktuellen Fragen der deutschen und internationalen Politik. Da die politische Lage zwar spannend zu beobachten, aber oft unübersichtlich ist, bleibt es Ziel des Gesprächskreises, Meinungen auszutauschen und auf der Basis von Hintergrundinformationen einen eigenen Standpunkt zu gewinnen. Gesprächsthemen werden im Kurs gemeinsam vereinbart.

BM 18 – Innenstadt
Andreas Bohm · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 16 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 9.10.2014 bis 12.2.2015 · € 64.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · ♿

Zeitgeschehen im Gespräch
Wir werden Gespräche über Gesellschaftspolitik, Kultur und Zeitgeschehen bei einer Tasse Tee führen. Wir leben gegenwärtig in einer Epoche gewaltiger Umbrüche, die kaum jemanden unbehelligt lassen. Wie beeinflusst uns das politische Zeitgeschehen, welche Auswirkungen stehen uns bevor? Was können wir tun? Fragen, Sorgen, doch auch Anregungen und Freuden wollen wir miteinander teilen und diskutieren. Eine thematische Exkursion ergänzt das Kursprogramm.

BN 22 – Schwabing
Beate Barth · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 8 x fr 10.00 bis 11.30 Uhr · 21.11.2014 bis 30.1.2015 (nicht am 19.12.) · € 50.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich

Günstiger leben in München

In einer Stadt wie München mit seinem Geld zurechtzukommen, ist keine einfache Sache. Jeden Tag fallen Ausgaben an, müssen Rechnungen bezahlt werden und außerdem ist das Leben in unserer Stadt recht teuer. An diesem Abend wird die Broschüre „Günstiger leben in München" vorgestellt, die verrät, wie sich im Alltag und auf Dauer Geld sparen lässt. Außerdem gibt Ihnen eine Expertin für Finanzen im Haushalt Tipps, wie Sie Ihr Geld, egal ob Rente, Gehalt oder staatliche Unterstützung, einteilen und Ausgaben planen können. Damit es sich für jedermann in München leben lässt. In Zusammenarbeit mit dem Sozialreferat der Landeshauptstadt München. Im Rahmen von aperitif – das Infoprogramm der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek

BS 62 – Vortrag – Sendling

Dr. Tatjana Rosendorfer/Barbara Schmid · Stadtbibliothek Sendling · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 15.1.2015 · Gebührenfrei · 18 Plätze · ♿



Foto: © Jörg Brinckheger/pixelio.de

Münchner Rathauspolitik

Bei der Führung im Rathaus besuchen Sie eine Ausschusssitzung und erfahren, wie im Stadtrat gearbeitet wird. Ein Mitglied des Seniorenbeirats und ehemaliger Stadtrat erläutert, wie die Interessen der Seniorinnen und Senioren aus dem Münchner Norden im Rathaus vertreten werden. Sie lernen die Aufgaben und Kompetenzen des Seniorenbeirats kennen und erfahren, welche politischen Entscheidungen zurzeit auf der Tagesordnung stehen.

CN 1252 – Führung – Altstadt

Dr. Reinhard Bauer, Seniorenbeirat · Treffpunkt: Marienplatz, Rathauspförtner beim Fischbrunnen · mi 10.00 bis 11.30 Uhr · 21.1.2015 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Der Bayerische Landtag

Bei der Führung im Maximilianeum können Sie direkt erleben, wie die Anliegen der Senior(inn)en in der Landespolitik vertreten werden. Nach einem Film über den Landtag können Sie mit einer Abgeordneten aus dem Münchner Norden diskutieren, wie ihr Arbeitsalltag aussieht, wie die Interessen der Bürger/innen Gehör finden und welche Probleme des Münchner Nordens aktuell im Landtag eine Rolle spielen.

CN 1258 – Führung – Innenstadt

Ruth Waldmann, MdL · Rundgang mit Diskussion · Treffpunkt: Maximilianeum, Westpforte (Isarseite) · do 10.15 bis 12.30 Uhr · 27.11.2014 · Gebührenfrei · Anmeldung erforderlich · 25 Plätze

Engagement in einer Tour – Entdecken Sie interessante Orte für einen sozialen Einsatz

Der Abend bietet Ihnen die Gelegenheit, unkompliziert Einblicke in einige Bereiche sozialer Arbeit in München zu erhalten. Sie lernen verschiedene Einrichtungen kennen, in denen Freiwillige aktiv sind. Mit dem MVV und zu Fuß (Wege bis 15 Min.) besuchen wir unterschiedliche Einrichtungen (z. B. Migrationsdienst, Altenheim, Frauenberatung), die ihre Arbeit vorstellen und zeigen, was an freiwilliger Tätigkeit bereits geleistet oder noch gebraucht wird. MVV-Gruppenfahrkarte für alle Teilnehmenden wird gestellt.
In Kooperation mit dem Caritas-Zentrum München Innenstadt.

CM 16 – Führung – Altstadt
Winfried Leisgang/Petra Römer · Treffpunkt: Caritasverband München e. V. · Hirtenstr. 4 (Haupteingang) · do 17.45 bis 21.00 Uhr · 9.10.2014 · Gebührenfrei · Mit einem kostenlosen Pausenimbiss · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Ein Vormittag im Bildarchiv der Süddeutschen Zeitung (SZ)

Wir laden Sie in die Räume des Bildarchivs und der Bildagentur der SZ ein, zeigen Ihnen die Schätze des historischen Archivs und geben Ihnen einen Einblick in die analoge Archivarbeit kurz nach dem Zweiten Weltkrieg bis in die hochtechnisierte heutige Zeit. Lernen Sie bei der Führung durch das Bildarchiv die Archivstruktur und die Arbeit einer Bildagentur mit historischem Schwerpunkt kennen. Sehen Sie einem Bilddokumentar über die Schulter. Wir stellen Ihnen die SZ-Fotocommunity für private Bilder, Timeline Images (www timelineimages.de), vor, bei der Sie mitmachen können. Sie erhalten hier alle Grundlagen-Informationen, wie auch Sie Bilder archivieren können und worauf Sie achten sollten, damit diese von anderen Fotofans gefunden werden können. Für einen kleinen Imbiss wird gesorgt.
Im Kurs JM 8940 (Seite 161) besteht die Möglichkeit, ergänzend hierzu, das Digitalisieren von Papierabzügen und Dias unter professioneller Anleitung zu erlernen.

CO 2351 – Gesprächsrunde – Zamdorf
Sven Riepe, Mitarbeiter des Hauses · Treffpunkt: Süddeutscher Verlag GmbH · Hultschiner Str. 8 · S-Bahnhof Berg am Laim, von dort durch die Unterführung ca. 400 Meter Fußweg oder Bus 185/191 bis Haltestelle Hultschiner Str. · do 10.00 bis 13.00 Uhr · 6.11.2014 · € 3.– · Anmeldung erforderlich · 12 Plätze

CO 2352 – Gesprächsrunde – Zamdorf
Sven Riepe, Mitarbeiter des Hauses · Treffpunkt: Süddeutscher Verlag GmbH · Hultschiner Str. 8 · S-Bahnhof Berg am Laim, von dort durch die Unterführung ca. 400 Meter Fußweg oder Bus 185 / 191 bis Haltestelle Hultschiner Str. · do 10.00 bis 13.00 Uhr · 15.1.2015 · € 3.– · Anmeldung erforderlich · 12 Plätze

Erzählcafé im Alten- und Service-Zentrum (ASZ) Sendling
Sie haben Lust, sich mit anderen Teilnehmern auszutauschen und in einer entspannten Atmosphäre Geschichten aus Ihrem Leben zu erzählen? Dann kommen Sie zum Sendlinger Erzählcafé! Hier trifft sich eine immer wechselnde Gruppe und diskutiert und erzählt. Kommen Sie vorbei und genießen Sie bei Kaffee und Kuchen einen unterhaltsamen Nachmittag.
Das aktuelle Thema finden Sie im Schaukasten des ASZ. Diskussionspunkt am 24.10.2014 ist „Wohnen in Sendling".

CS 3200 – Erzählcafé – Sendling
Elisabeth Kripp · Alten- und Service-Zentrum Sendling · Daiserstr. 37 · 2 x fr 14.00 bis 16.00 Uhr · 24.10. und 21.11.2014 · Gebührenfrei · Anmeldung erwünscht · 15 Plätze



Foto: © Privat

Treffpunkt FilmCafé: Beste Jahre mit Aussicht
Die Generation 60plus steht im Mittelpunkt dieser Filmreihe: Endlich findet man die Zeit oder den Mut, Dinge anzugehen, zu denen man schon immer Lust hatte. Neue Lebensmodelle werden erprobt – ein Vorbild für das eigene Leben? Wir laden ein, gemeinsam Filme zu schauen und bei Kaffee und Kuchen ins Gespräch zu kommen.
Der „Treffpunkt FilmCafé" wird veranstaltet vom Alten- und Service-Zentrum Giesing, dem Fachdienst für ältere Migrantinnen und Migranten der Inneren Mission München, der Münchner Stadtbibliothek Giesing, der Nachbarschaftshilfe – deutsche und ausländische Familien – und der Münchner Volkshochschule.

Und wenn wir alle zusammenziehen?
Regie: Stéphane Robelin, F/D 2010/11, 100 Minuten
BO 70 – Obergiesing
Volkshochschule · Severinstr. 6 · fr 15.00 bis 18.00 Uhr · 24.10.2014 · Gebührenfrei

Mein Vater
Regie: Andreas Kleinert, D 2002, 89 Minuten
BO 74 – Obergiesing
Volkshochschule · Severinstr. 6 · fr 15.00 bis 18.00 Uhr · 12.12.2014 · Gebührenfrei

Das deutsche Wohnzimmer
Geschichten von Menschen, die sich einrichten
Regie: Wolfgang Ettlich, D 1999, 90 Minuten
BO 78 – Giesing
Volkshochschule · Severinstr. 6 · fr 15.00 bis 18.00 Uhr · 13.2.2015 · Gebührenfrei

Internationale Politik

Das Ende des Osmanischen Reiches (1914–1920)
Als Verlierer des Ersten Weltkriegs büßte das Osmanische Reich im Friedensvertrag von Sevres 1920 erhebliche Gebiete im arabischen Raum ein, musste die Präsenz der Siegermächte in Kleinasien ertragen und wurde von Griechenland militärisch angegriffen. Was waren die inneren Gründe für das Desaster 1920, warum kam es im Krieg zum Völkermord an den Armeniern? Konnte trotz der jungtürkischen Reformen seit 1907 das Sultanat noch zeitgemäß sein?

BG 186 E – Vortrag – Innenstadt
Stefan Winter M.A. · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 14.1.2015 · € 5.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Der Staat Atatürks (1923–1938)
Nach der erfolgreichen Abwehr der eingefallenen Griechen schuf Atatürk von 1923 bis zu seinem Tod 1938 mit rastloser Hast einen modernen Staat. Von der Regierung angeordnete moderne Gesetze sollten das geschrumpfte Land nach westeuropäischen Maßstäben schnell erneuern. Was waren die Säulen des Kemalismus, wie wurden die Minderheiten behandelt, wo lagen von Anfang an die Probleme in einer autoritären Führung, die sich von den historischen Grundlagen bewusst entfernte?

BG 190 E – Vortrag – Innenstadt
Stefan Winter M.A. · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 21.1.2015 · € 5.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Der Weg zur Demokratie in der Türkei (1938–1980)
Unmittelbar nach dem Tod des Staatsgründers Atatürk wandte sich die Türkei unter Inönü demokratischen Experimenten zu, gestattete mehrere Parteien und agierte außenpolitisch geschickt während des Kalten Krieges. Wie lässt sich die politische Entwicklung unter seinen Nachfolgern und Rivalen Menderes, Demirel und Ecevit charakterisieren, welche Bedeutung erlangte seit den 60er Jahren die zyprische Angelegenheit und warum putschte die Armee 1960, 1971 und 1980?

BG 194 E – Vortrag – Innenstadt
Stefan Winter M.A. · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 28.1.2015 · € 5.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Die Türkei zwischen Militärherrschaft und Islamismus (1980–2002)
Mit dem Staatsstreich unter Evren 1980 wollte die Armee schweren innenpolitischen und wirtschaftlichen Problemen mit einer an Atatürk orientierten autoritären Staatsführung begegnen. Nach dem Wahlsieg des ungeliebten Nachfolgers Özal 1983 begann eine innenpolitische Wende, dem Islam mehr zugewandt und unter Erbakan um 1996 fortgesetzt. Wie reagierte das Militär auf diese Herausforderung, welche außenpolitischen Chancen boten sich der Türkei nach dem Zerfall der UdSSR im asiatischen Raum, wie gestaltete sich das Verhältnis zu Europa um 2000?

BG 198 E – Vortrag – Innenstadt
Stefan Winter M.A. · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 4.2.2015 · € 5.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Die Ära Erdogan (seit 2002)
Erdogans klarer Wahlsieg mit der AKP 2002 bedeutete eine einschneidende Zäsur für den türkischen Staat: Mit einer Revision der Verfassung wurde die Armee als politische Kraft entmachtet, das früher freundschaftliche Verhältnis zu Israel veränderte sich und ein wirtschaftlicher Boom, der bis 2012 anhielt, etablierte die autoritär-populistische Herrschaft Erdogans bis heute trotz einzelner Proteste in den westlichen Bezirken. Welche Ziele verfolgt heute die Türkei als Träger einer neuen Ordnung im Nahen Osten, wie stabil ist gegenwärtig die Demokratie?

BG 202 E – Vortrag – Innenstadt
Stefan Winter M.A. · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 11.2.2015 · € 5.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Wasser – ein globales politisches Problem
„Der nächste Krieg im Nahen Osten wird nicht um Politik, sondern um Wasser geführt werden“, erklärte 1988 der damalige stellvertretende ägyptische Außenminister Boutros Boutros Ghali. Er wies damit als einer der ersten Politiker auf ein Problem hin, das nicht nur den Nahen Osten betrifft. Auch wenn Wasser zu den sich erneuernden Rohstoffen gehört, ist es dennoch begrenzt. Nur rund 2,5 Prozent des Wassers auf der Welt sind trinkbar, und von diesem können nur zwei Drittel genutzt werden. Für weite Teile der Erde gilt daher, dass der Kampf ums täglich Wasser ein Kampf um Leben und Tod ist. Der erste Vortrag der vierteiligen Reihe widmet sich den Wasserressourcen, dem Wasserverbrauch und den Ursachen der Wasserknappheit.

BG 222 E – Vortrag – Innenstadt
Dr. Peter Barth · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 19.11.2014 · € 5.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿


Foto: © mocy

Wasser in der Wüste
Ägypten und die Nutzung des Nils

Der Nil und das vom Strom geschaffene fruchtbare Land sind die Konstanten, die Ägypten, seine Kultur, vor allem aber seine Menschen seit etwa 5 000 Jahren prägen. Erst die Bevölkerungsexplosion der letzten fünfzig Jahre und das rasante Wachstum Kairos erschüttern das Gleichgewicht der Flusskultur. Der Vortrag stellt die politischen und sozialen, ökonomischen und ökologischen Folgen der (Um-)Nutzung des Nils in den vergangenen Jahrzehnten dar, in denen Ägypten vom Agrarexportland zum Nahrungsmittelimporteur wurde. Ein weiterer Fokus liegt auf den drohenden transnationalen Konflikten zwischen den Nil-Anrainer-Staaten.

BG 226 E – Vortrag – Innenstadt
Dr. Peter Barth · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 26.11.2014 · € 5.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿


Foto: © Klaus Brüheim/pixelio.de

Wasserkonflikte an Euphrat und Tigris
Die Vormachtstellung der Türkei

Das Euphrat-Tigris-Becken ist seit Jahren ein Konfliktherd zwischen den Anrainern Türkei, Syrien und dem Irak – mit einem klaren Standortvorteil für die Türkei aufgrund ihrer Lage am Oberlauf der Flüsse. Wie das Wasser innen- und außenpolitisch als Waffe eingesetzt wird, zeigt der Vortrag u. a. am Beispiel des südostanatolischen Bewässerungsprojekts, einem der größten wasserbaulichen Vorhaben der Welt.

BG 230 E – Vortrag – Innenstadt
Dr. Peter Barth · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 10.12.2014 · € 5.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Das Jordantal
Wasser als Schlüssel des Nah-Ost-Konflikts?

Nirgendwo sonst auf der Welt zeigt sich die Komplexität von Wasserkonflikten so drastisch wie im Nahen Osten. Hier ist das Wasserproblem alles zugleich: Ursache und Folge, Zweck und Mittel, Ziel und Waffe, Forderung und Druckmittel. In keiner anderen Gegend der Erde prägen Wasserstreitigkeiten so stark den (politischen) Alltag der beteiligten Staaten: Israel, Jordanien, Libanon und Syrien sowie der Palästinenser. In den Worten von Ben Gurion, dem ersten Ministerpräsidenten Israels: „Wir führen einen Wasserkrieg mit den Arabern. Die Zukunft des jüdischen Staates ist abhängig vom Ausgang dieser Schlacht.“ Wie sie geführt wird, zeigt dieser Vortrag.

BG 234 E – Vortrag – Innenstadt
Dr. Peter Barth · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 17.12.2014 · € 5.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Vorsorge und Versicherungen

Richtig vorgesorgt – durch Testament, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
Wie verfasse ich ein perfektes Testament? Was sind die häufigsten Fehlerquellen? Wie erreiche ich, dass ich im Betreuungsfall durch meine Angehörigen/Freunde wirksam vertreten werden kann? Wie erreiche ich eine rechtsverbindliche Patientenverfügung? Der Vortrag behandelt die wichtigsten Fragen und zeigt, was alles für eine richtige Vorsorge zu beachten ist.
Im Rahmen von aperitif – Infoprogramm der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek.

BN 1002 – Moosach
Joachim W. Lugert · Stadtbibliothek Moosach · Hanauer Str. 61 a · mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 11.2.2015 · € 10.– · 14 Plätze · ♿

BS 1003 – Fürstenried-Ost
Joachim W. Lugert · Stadtbibliothek Fürstenried · Forstenrieder Allee 61 · do 19.00 bis 21.00 Uhr · 27.11.2014 · € 10.– · 14 Plätze · ♿

BO 1004 – Bogenhausen
Joachim W. Lugert · Stadtbibliothek Bogenhausen · Rosenkavalierplatz 16 · mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 12.11.2014 · € 10.– · 14 Plätze · ♿

Besteuerung von Alterseinkünften
Mit dem Eintritt in den Ruhestand stellt sich vielen die Frage, ob sie weiterhin eine Einkommenssteuererklärung abgeben und Steuern zahlen müssen. Seit 2005 wird das über das Alterseinkünftegesetz geregelt. Im Kurs erhalten Sie wichtige Informationen, wie Ihre Pensionen, Ruhegelder, Leibrenten, Pensionsfonds und andere Einkünfte wie Zinsen oder Mieteinnahmen steuerlich behandelt werden und welche Möglichkeiten Sie haben, Ihre steuerliche Situation zu optimieren.

BW 1012 – Pasing
Ulrich Lukaschek · Stadtbibliothek Pasing · Bäckerstr. 9 · mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 19.11.2014 · € 10.– · 12 Plätze · ♿

Altersvorsorge
So planen Sie für Ihren Ruhestand richtig!
Sie wollen für Ihr Alter vorsorgen, wissen aber nicht genau wie? Von unabhängigen Experten für Ruhestandsplanung erfahren Sie, wie der Einstieg in ein finanziell abgesichertes Rentenalter gelingt. Wieviel Geld steht Ihnen im Ruhestand tatsächlich zur Verfügung und welche Rendite Ihrer Spar- und Anlageformen benötigen Sie, um Ihren Lebensstandard auch im Alter beizubehalten? Was können Sie von der gesetzlichen Rente erwarten? Wie ermitteln Sie Ihre Versorgungslücke und sind Riester, Rürup & Co. geeignet, diese zu schließen? Im Kurs lernen Sie Konzepte und Strategien kennen, mit denen Sie Ihr Kapital sicher und effektiv anlegen, damit es später lange reicht.

BS 1101 – Sendling
Gernot Arendt · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 19.00 bis 21.00 Uhr · 20.1.2015 · € 12.– · 14 Plätze · ♿

BO 1103 – Obergiesing
Gernot Arendt · Volkshochschule · Severinstr. 6 · do 19.00 bis 21.00 Uhr · 6.11.2014 · € 12.– · 14 Plätze

BW 1104 – Pasing
Gernot Arendt · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · di 18.00 bis 20.00 Uhr · 9.12.2014 · € 12.– · 14 Plätze · ♿

Früher in Rente?
Sie wollen früher in Rente gehen und das mit möglichst geringen Abschlägen? Die Rentenreformen der letzten Jahre sprechen fast dagegen. Unser Dozent, seit Jahren gerichtlich zugelassener freier Rentenberater, zeigt Ihnen, unter welchen Voraussetzungen der vorzeitige Ruhestand aktuell überhaupt noch möglich und sinnvoll ist. Angesprochen werden dabei auch der Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung oder Altersteilzeit sowie deren Auswirkung auf die spätere Rentenhöhe. Sie erhalten Tipps, wie Sie die hohen Rentenabschläge reduzieren und fehlende Versicherungszeiten noch erreichen können. Darüber hinaus werden die häufigsten Fehler der Betroffenen, der Ärzte sowie der Behörden in Erwerbsminderungs- und Schwerbehindertenverfahren dargestellt.

BN 1120 – Freimann
Norbert Loos · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · do 19.00 bis 21.00 Uhr · 5.2.2015 · € 12.– · 14 Plätze

BS 1122 – Fürstenried-Ost
Norbert Loos · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo 19.00 bis 21.00 Uhr · 17.11.2014 · € 12.– · 14 Plätze · ♿

Wie bekomme ich die optimale Rente?
Rente erst ab 67? Bei der gesetzlichen Rente gibt es viele neue Bestimmungen. Wie gestaltet sich der bestmögliche Weg in die Rente? Sie erhalten Tipps, wie Sie die in der Rente enthaltenen hohen Abschläge (bis 18 Prozent) mindern bzw. sogar auf null reduzieren können. Sie erfahren, unter welchen Voraussetzungen (Arbeitslosigkeit, Krankheit, Behinderung oder Altersteilzeit) Sie in Rente gehen können, ohne Abschläge hinnehmen zu müssen, und welche Tücken Sie beim Antragsverfahren wegen Erwerbs- oder Schwerbehinderung beachten sollten.

BW 1124 – Laim
Norbert Loos · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · do 19.00 bis 21.00 Uhr · 9.10.2014 · € 12.– · 14 Plätze · ♿



Foto: © JürgenSchlick/pixelio.de

Mit dem Nachlass Gutes tun – Stiftungen gründen
Wer über ein entsprechendes Vermögen verfügt, sollte über die Gründung einer Stiftung für wohltätige Zwecke nachdenken. Mit diesem Vortrag werden grundlegende Fragen rund um die Gründung und Gestaltung einer Stiftung beantwortet: Wann ist der richtige Zeitpunkt für die Stiftungsgründung? Welches Vermögen wird benötigt? Welche Arten von Stiftungen gibt es? Wie wird sichergestellt, dass das Vermögen vollständig für den Stiftungszweck verwendet wird? Wie verhält es sich mit eventuellen Erb- und Pflichtteilsansprüchen von Verwandten? Wie sind die rechtlichen Rahmenbedingungen? Was ist steuerlich zu beachten?
Der Dozent Markus Rainer ist Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht.
Die Teilnehmer/innen des Vortrags erhalten ein ausführliches Skript zum Mitnehmen.

BO 1150 – Obergiesing
Markus Rainer · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 14.1.2015 · € 9.– · 14 Plätze

Testament, Erbrecht und Schenkungen
Nur wer den Nachlass vorausschauend und korrekt regelt, stellt sicher, dass es später keine unnötigen Streitigkeiten und Steuerlasten gibt. Sie erhalten in diesem Seminar grundlegende Informationen zum Erb- und Steuerrecht wie gesetzliche Erbfolge und Pflichtanteile, Schenkungen, Testament, Steuerklassen und Freibeträge. Im Rahmen des Seminars werden Gestaltungsmöglichkeiten in Testament und Erbvertrag vorgestellt und auf rechtliche „Fallen" im Erbrecht hingewiesen. Was ändert sich mit dem neuen Erbschafts- und Erbschaftssteuerrecht?
Der Dozent Markus Rainer ist Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht.
Alle Kursteilnehmer/innen erhalten ein ausführliches Skript mit dem Kursinhalt und ergänzenden Hinweisen.

BS 1160 – Sendling
Markus Rainer · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 18.30 bis 20.30 Uhr · 24.2.2015 · € 13.– · 14 Plätze · ♿

BO 1161 – Bogenhausen
Markus Rainer · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 10.12.2014 · € 13.– · 14 Plätze · ♿

BW 1162 – Pasing
Markus Rainer · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · fr 17.30 bis 19.30 Uhr · 17.10.2014 · € 13.– · 14 Plätze · ♿

Wie mache ich mein Testament?
Mit dem eigenen Testament kann man sicherstellen, dass das Erbe nach den eigenen Vorstellungen geregelt wird. Doch wie groß ist der Spielraum? Was besagt die gesetzliche Erbfolge? Welche formalen Voraussetzungen müssen erfüllt sein? Wann ist das Berliner Testament angebracht? Welche steuerlichen Bestimmungen sind zu beachten?
Der Dozent Markus Rainer ist Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht.
Alle Kursteilnehmer/innen erhalten ein ausführliches Skript mit dem Kursinhalt und ergänzenden Hinweisen.

BM 1430 – Innenstadt
Markus Rainer · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · mi 16.00 bis 17.30 Uhr · 21.1.2015 · € 9.– · 16 Plätze · ♿

BN 1432 – Schwabing
Markus Rainer · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · mo 16.00 bis 17.30 Uhr · 24.11.2014 · € 9.– · 16 Plätze

Berliner Testament – sinnvoll oder gefährlich?
Ehegatten verfassen häufig gemeinschaftliche Berliner Testamente, um sich gegenseitig im Alter abzusichern. Markus Rainer, Fachanwalt für Erbrecht, erläutert, unter welchen Bedingungen ein Berliner Testament tatsächlich sinnvoll und nützlich ist, wann es aber auch die falsche Lösung darstellen kann. In diesem Zusammenhang wird auch auf das Thema Pflichtteilsansprüche, die steuerlichen Regelungen und die Möglichkeiten des Hinterbliebenen eingegangen, nach dem Tod des Partners noch ein anderes Testament zu verfassen.
Die Teilnehmenden erhalten im Kurs ein ausführliches Skript zum Mitnehmen.

BN 1163 – Am Hart
Markus Rainer · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · mi 18.30 bis 20.00 Uhr · 22.10.2014 · € 9.– · 14 Plätze · ♿

Kein Streit ums Erbe: Konfliktvermeidung durch Erbgestaltung – Konfliktlösung im Erbfall
Jeder zweite Haushalt in Deutschland wird in den nächsten zehn Jahren erben. Häufig kommt es dabei zu Streit, der die Beteiligten nicht nur belastet, sondern auch Zeit und Geld kostet und an dem ganze Familien zerbrechen können. Sowohl Erblasser als auch Erben können dem vorbeugen. Im Workshop werden anhand von Beispielen aus der Praxis Möglichkeiten und Strategien zur Vermeidung von Konflikten sowie Wege zur außergerichtlichen Konfliktlösung, wie die Mediation, für die Zeit vor und nach dem Erbfall dargestellt.

BS 1164 – Sendling
Brigitte Heuberger/Stanislaus Benecke · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 22.10.2014 · € 19.– · 14 Plätze · ♿

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Erbregelungen

Durch Unfall, Krankheit oder altersbedingt können wir in eine Situation geraten, in der wir nicht mehr selbstverantwortlich handeln und entscheiden können. Wie treffe ich Vorsorge für einen solchen Fall? Wie läuft eine amtliche Betreuung ab und kann ich diese vermeiden? Was versteht man unter einer Vorsorgevollmacht? Wie kann ich meine Erbfolge sinnvoll regeln, auch im Fall von Kinderlosigkeit? Ist es besser zu schenken oder zu vererben und wann fällt Erbschaftsteuer bzw. Schenkungsteuer an? Wann brauche ich einen Notar? Anhand eines praktischen Fallbeispiels werden die Fragen beantwortet und Regelungsmöglichkeiten aufgezeigt.

BO 1167 – Obergiesing

Dr. Peter Schubert · Volkshochschule · Severinstr. 6 · do 18.30 bis 20.30 Uhr · 23.10.2014 · € 13.– · 14 Plätze

Vermögenssicherung im Pflegefall

Kinder haften für ihre Eltern, immer häufiger liest man diese Variante des bekannten Baustellenschildes. Zwar springt der Sozialstaat im Pflegefall über die Grundabsicherung ein, aber ein Teil der Kosten bleibt in der Regel ungedeckt und wird auf die nächsten Angehörigen abgewälzt. Mehrere Fragen stellen sich in diesem Zusammenhang: Wie und in welchem Umfang haften Kinder für ihre Eltern? Welche Sicherungsmodelle taugen, um zusätzliche Pflegekosten zu decken und gleichzeitig das eigene Vermögen zu schützen? Reicht der neue „Pflege-Bahr“ aus, um Versorgungslücken zu schließen? Wie kann ich Demenz und andere Risiken absichern? Auf diese und weitere Fragen erhalten Sie im Vortrag fundierte Antworten.

BW 1170 – Pasing

Gabriel Sampl · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · do 18.30 bis 20.30 Uhr · 9.10.2014 · € 12.– · 14 Plätze · ♿



Foto: © Lupo/pixelio.de

GenerationenBeratung
Behalten Sie die eigene Zukunft im Griff!

Wer seine Lebensplanung jederzeit selbst in der Hand behalten und seinen Angehörigen nicht zur Last werden möchte, regelt die wichtigen Bausteine der persönlichen Vorsorge besser frühzeitig! Im Vortrag erfahren Sie, was konkret abgesichert werden sollte und wie Sie Ihre Regelungen und Verfügungen rechtsverbindlich umsetzen können. In diesem Zusammenhang wird der zertifizierte GenerationenBerater Hans-Joachim Budde auch auf die Themen Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Pflege und Testament eingehen und anhand einer Vorsorgemappe den Bereich Absicherung erläutern. Regeln Sie Ihre Zukunft selbst, denn niemand kann das besser als Sie.

BO 1172 – Obergiesing
Hans-Joachim Budde · Volkshochschule · Severinstr. 6 · do 19.30 bis 21.30 Uhr · 29.1.2015 · € 12.– · 14 Plätze

Pflegeversicherung
Ansprüche kennen und durchsetzen

Die Pflegeversicherung ist für viele Versicherte ein Buch mit sieben Siegeln. Dabei ist eine angemessene Einstufung von entscheidender Bedeutung für gute Pflege und Betreuung, längst aber keine Selbstverständlichkeit. Die Leistungen sind enorm vielfältig, aber was leistet die Pflegeversicherung eigentlich genau und ab wann? Mit Fallbeispielen und Tipps zeigt die Dozentin, wie man zu einer angemessenen Pflegestufe kommt, welche Leistungen es gibt, was bei der häuslichen Begutachtung zu beachten ist und was man tun kann, wenn die Pflegeversicherung einen Antrag auf Einstufung oder Höherstufung verweigert.

BS 1174 – Fürstenried-Ost
Manja Koch-Luley · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 1.12.2014 · € 10.– · 14 Plätze · ♿

Elternunterhalt – Kinder haften für ihre Eltern
Muss ein Elternteil in einem Pflegeheim untergebracht und kann dies nicht aus eigenen Mitteln finanziert werden, so geht das Sozialamt zwar in Vorleistung, wird aber anschließend Elternunterhalt von den vorhandenen Kindern einfordern. Wann aber greift die gesetzliche Unterhaltspflicht der Kinder? Wie berechnet sich der Elternunterhalt? Inwieweit sind Schwiegerkinder betroffen? Wie hoch ist das Schonvermögen? Rechtsanwältin Christiane Warnke geht umfassend auf die verschiedenen Facetten des Elternunterhalts ein und veranschaulicht die Problematik anhand von Beispielberechnungen. Sie stellt die aktuelle Rechtsprechung vor und gibt Tipps, wie sich Kinder und Eltern rechtzeitig absichern können.

BN 1180 – Am Hart
Christiane Warnke · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · di 18.30 bis 20.30 Uhr · 18.11.2014 · € 12.– · 14 Plätze · ♿



Foto: © Alexandra Fink

Verbraucherfragen aktuell

Häufige Rechtsirrtümer im Verbraucheralltag
Darf ein Händler die Bitte nach dem Umtausch einer Ware ablehnen? Habe ich Anspruch auf das beworbene, aber bereits ausverkaufte Sonderangebot? Sind auch mündliche Verträge verbindlich? Die Rechtsgeschäfte des täglichen Lebens werfen zahlreiche Fragen auf. Manchmal glaubt man Bescheid zu wissen, liegt aber weit neben der tatsächlichen Rechtslage. Unsere Verbraucherexpertin Christiane Thien stellt die häufigsten Irrtümer klar, die ihr täglich in der Beratung begegnen, und räumt mit verbreiteten Rechtsmythen auf. Dabei geht sie auch auf die Besonderheiten beim Online-Shopping ein.
In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern.

BO 1355 E – Vortrag – Obergiesing
Christiane Thien · Volkshochschule · Severinstr. 6 · do 19.30 bis 21.00 Uhr · 22.1.2015 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS Card · 14 Plätze

Vom Gewinnspiel bis zur Kaffeefahrt
Meine Rechte als Verbraucher

Ob vermeintliche Gewinnbenachrichtigungen, am Telefon untergeschobene Verträge oder fragwürdige Verkaufsmethoden: Wer informiert ist und um seine Rechte weiß, kann manchen Ärger frühzeitig vermeiden. Die Verbraucherexpertin Christiane Thien zeigt Ihnen die Maschen der Abzocker und die typischen Fallen im Verbraucheralltag, die gerade, aber nicht nur ältere Menschen betreffen. Sie erhalten viele praktische Tipps, wie Sie unseriöse Unternehmen erkennen und sich gegen Abzocke erfolgreich wehren können.
In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern.

BN 1375 E – Vortrag – Am Hart
Christiane Thien · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 4.12.2014 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS Card · 16 Plätze · ♿

Wirtschaft und Finanzen

Geld verdienen an der Börse
Aktienanlagen für Senior(inn)en 1

Aktien zählen zu den lukrativsten Anlagemöglichkeiten. Wie können Senior(inn)en mit verändertem Risikoprofil und Zeithorizont von dieser Anlageklasse profitieren? Wie muss ein Portfoliomix gestaltet werden, damit er den spezifischen Ertragszielen von älteren Anleger(inne)n gerecht wird? In diesem Kurs erhalten Sie Grundkenntnisse über Aktien und Aktienfonds und wie Sie sie für Ihre Anlagestrategie nutzen können.
Inhalt: Was sind Aktien bzw. Aktienfonds? Wie werden Aktien bewertet? Welche Vorteile bieten Aktien von DAX-Unternehmen? Woran können Anleger eine aussichtsreiche Aktie erkennen? Welche Vorsichtsmaßnahmen sollte man bei der Aktienanlage ergreifen? Die Besteuerung von Kursgewinnen und Dividenden nach der Abgeltungssteuer.

BN 1410 – Schwabing
Markus Mages · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · mi 15.30 bis 17.30 Uhr · 19.11.2014 · € 12.– · 14 Plätze

Geld verdienen an der Börse
Aktienanlagen für Senior(inn)en 2

Auf der Basis des Grundlagenkurses können Senior-(inn)en ihre Kenntnisse in diesem Kurs weiter vertiefen. Sie beschäftigen sich mit der Bewertung von Aktien auf Basis der Fundamentalanalyse und lernen deren gängige Bewertungsmethoden und -modelle kennen. Dabei erfahren Sie, welche Rolle Dividenden spielen und welche Auswirkungen die Psychologie der Börse auf die Kurse hat. Darüber hinaus erhalten Sie einen Einblick in die Möglichkeiten der modernen Portfoliotheorie und diskutieren die aktuelle Lage an den Finanzmärkten.
Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Kurs BN 1410 (Seite 38) „Geld verdienen an der Börse – Aktienanlagen für Senior(inn)en 1“.

BN 1412 – Schwabing
Markus Mages · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · mi 15.30 bis 17.30 Uhr · 26.11.2014 · € 12.– · 14 Plätze



Foto: © kigoo Images/pixelio.de

Fit für die Börse
Orientierungskurs für Einsteiger/innen

Wenn Sie sich für Aktien als Anlageform interessieren, aber noch unsicher sind, ob Sie sich eingehender mit dieser Thematik einlassen sollen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Denn hier erfahren Sie, wie die Börse funktioniert, wie ein Kurs zustande kommt, welche Bedeutung die Anlegerpsychologie dabei spielt und welche Begriffe und Kennzahlen Sie unbedingt kennen sollten, bevor Sie eine Investition in Börsenprodukte in Erwägung ziehen.
Dieser Kurs ist für Einsteiger/innen und als Vorbereitung auf den Kurs BM 1415 (Seite 40) „Fit für die Börse“ geeignet.

BM 1414 – Innenstadt
Christa Meingast · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · mi 9.30 bis 11.45 Uhr · 8.10.2014 · € 10.– · 18 Plätze · ♿

Fit für die Börse
Aktien, Investmentfonds, Derivate, Zertifikate – Zinsen, Währungen, Rohstoffe – Pfandbriefe, strukturierte Anleihen, credit linked bonds – steigendes Dreieck. Das Anlagespektrum am Kapitalmarkt nimmt immer mehr zu – und die Ratlosigkeit des Anlegers ob dieser Vielfalt zumeist auch! Sie erhalten umfassende Informationen von Grund auf. Anhand praktischer Beispiele, Fragen und Diskussionen werden Sie die Chancen und Risiken Ihrer Anlagen besser einschätzen können.
Als Vorbereitung auf diesen Kurs empfehlen wir Ihnen den Orientierungskurs BM 1414 (Seite 39)„Fit für die Börse – Orientierungskurs für Einsteiger/innen“.

BM 1415 – Innenstadt
Christa Meingast · Volkshochschule · Lindwurm-str. 127 Rgb · 8 x mi 9.30 bis 11.00 Uhr · 22.10., 5.11., 19.11., 3.12.2014, 14.1., 28.1., 11.2. und 25.2.2015 · € 56.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 18 Plätze · ♿

Welchen Verkehrswert hat meine Immobilie?
Die eigene Immobilie gilt als Inbegriff für Sicherheit und ein sorgenfreies Alter. Doch auch wenn das eigene Heim schuldenfrei ist, fallen immer wieder Kosten für Reparaturen und Modernisierung an. Die Frage, was kann ich wirtschaftlich mit meiner Immobilie anfangen, beschäftigt deshalb viele ältere Eigentümer/innen.
Kursinhalt: Wie wird der Verkehrswert einer Immobilie ermittelt? Was sollte ich bei Immobilienentscheidungen unbedingt beachten? Soll ich meine Immobilie verkaufen – welche Alternativen gibt es?
Der Dozent ist öffentlich vereidigter Sachverständiger für die Immobilienbewertung.

BN 1450 – Am Hart
Bernhard Roth · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · do 17.00 bis 19.00 Uhr · 9.10.2014 · € 12.– · 12 Plätze · ♿

So wird Ihr Haus zur lebenslangen Rente!
Viele Senior(inn)en wohnen im abbezahlten Eigenheim und haben damit einen Großteil ihres Vermögens in der Immobilie gebunden. In zahlreichen Fällen fehlt dann in der Rentenphase das Geld, um den bisherigen Lebensstandard zu halten, dringend notwendige Ausgaben zu finanzieren oder einfach das geliebte Hobby weiterhin auszuüben. Die Lösung: Wandeln Sie Ihre Immobilie unter dem Vorbehalt der lebenslangen Nutzung in verfügbares Kapital um. Der Vortrag informiert über verschiedene Modelle, wie z. B. HausplusRente, Leibrente oder Zeitrente und Umkehrhypothek, zeigt die Vor- und Nachteile auf und erklärt Ihnen die rechtlichen Hintergründe.

BS 1451 – Fürstenried-Ost
Otto Kiebler · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 10.11.2014 · € 12.– · 14 Plätze · ♿

BO 1452 – Trudering
Otto Kiebler · Kulturzentrum Trudering · Wasserburger Landstr. 32/ 1. Stock · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 4.11.2014 · € 12.– · 14 Plätze

Ich gehe in Rente – was nun?
Mit dem Ruhestand beginnt ein neuer Lebensabschnitt, der auch finanziell gut geplant sein will, da sich sonst schon mit dem Ausscheiden aus dem Arbeitsleben unvorhergesehene Probleme mit Altersteilzeit, Teilrente, Abfindung und Rente zeigen können. Auch steuerliche Aspekte können eine Rolle spielen. Hier gilt auf jeden Fall: frühzeitig und genau rechnen! Im Kurs werden alle relevanten Fragen zum Renteneintritt behandelt und die finanziellen Auswirkungen der verschiedenen Modelle an Fallbeispielen berechnet. Nach der Veranstaltung verfügen Sie über die notwendigen Kenntnisse und Werkzeuge, um Ihre finanzielle Basis besser einzuschätzen und die richtigen Entscheidungen mit Blick auf den Ruhestand zu treffen.
Die Veranstaltung richtet sich an Menschen ab 55 Jahren, die Altersteilzeit oder Rente vor sich haben. Bitte bringen Sie einen Memory Stick mit, um Dokumente oder erarbeitete Fallbeispiele mitzunehmen.

BO 1455 – Obergiesing
Richard Roth · Volkshochschule · Severinstr. 6 · do 18.30 bis 20.30 Uhr · 4.12.2014 · € 12.– · 14 Plätze

Steuertipps für Rentnerinnen und Rentner

Der Vortrag hilft Rentnern und Empfängern von Versorgungsbezügen, diejenigen Bereiche des Steuerrechts, die für sie von Bedeutung sein können, besser zu verstehen. An Beispielen werden die Grundsätze der Besteuerung von Altersbezügen sowie die in Betracht kommenden Steuervergünstigungen erläutert.
Mit dem Alterseinkünftegesetz wurden auch die Kontrollmöglichkeiten der Finanzämter wesentlich verbessert, sodass auch Personen, die steuerlich bisher nicht erfasst worden sind, unter Umständen mit Steuerzahlungen rechnen müssen.
Der Kurs BS 1459 wird in Kooperation mit dem Seniorenbeirat des BA 19 durchgeführt.

BN 1457 – Schwabing

Ulrich Lukaschek · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · mo 16.30 bis 18.00 Uhr · 10.11.2014 · € 9.– · 16 Plätze

BS 1459 – Fürstenried-Ost

Ulrich Lukaschek · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 24.11.2014 · € 9.– · 16 Plätze · ♿



Foto: © Rainer Sturm/pixelio.de

Existenzgründung im Ruhestand
Neue Wege in der Rente?

Die Phase nach dem Ende der Arbeitstätigkeit kann man auf verschiedene Arten gestalten. Der Wunsch nach neuen beruflichen Herausforderungen, nach einer finanziellen Aufbesserung der Rente oder nach Selbstverwirklichung kann zur Gründung eines Unternehmens führen oder zur Aufnahme einer freiberuflichen Tätigkeit. Sie erhalten Informationen über die wirtschaftlichen, rechtlichen und steuerlichen Rahmenbedingungen. Weitere Inhalte sind: beschränkter Einsatz von Zeit, Umgang mit den Finanzen, Begrenzung des Risikos, Gründungsbeispiele und aktuelle Informationen. In der Kursgebühr sind die Kosten für ein Skript enthalten.
Das Seminar findet im Rahmen der Gründerwoche Deutschland statt.

JM 750 – Innenstadt

Jürgen von zur Mühlen · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 14.11.2014 · € 25.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze · ♿

Einführungen in das philosophische Denken

Einführung in die Philosophie – Hannah Arendt
Hannah Arendt (1906–1975) ist eine der bedeutendsten Philosophinnen des 20. Jahrhunderts. Ihr Denken wurde geprägt durch die Erfahrung von Entmenschlichung und Unrecht im deutschen NS-Regime. In der Konsequenz entwickelte sie ein Konzept der Pluralität im politischen Raum. An demokratischen Entscheidungen sollen möglichst viele Menschen teilnehmen. Denn zwischen den Menschen besteht eine Beziehung von Freiheit und Gleichheit. Wir lesen und interpretieren gemeinsam Auszüge aus ihrem Hauptwerk „Vita aktiva – vom tätigen Leben“ und andere Texte.

DN 4035 – Seminar – Schwabing
Dr. Markus Schütz · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 5 x mi 13.30 bis 15.00 Uhr · 19.11. bis 17.12.2014 · € 30.– · Anmeldung erforderlich · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 20 Plätze

Psychologie und Lebenskunst

Forum Depression
Psychische Erkrankungen – allen voran die Depression – sind weltweit im Steigen begriffen. Die Ursachen für diese Entwicklung sind nicht nur individuell: soziale Rahmenbedingungen wie Überforderung, Stress, Existenzsorgen und individuelle Disposition, aber auch bessere diagnostische Möglichkeiten lassen Depression zur Volkskrankheit werden. Dennoch wissen wir noch zu wenig. Und dennoch werden depressiv Erkrankte noch immer stigmatisiert. Das Forum Depression will Sie als Betroffene, Angehörige, Kollegin oder Interessierte aktuell informieren und damit einen Beitrag zu Prävention und Aufklärung leisten.
9. Oktober: Was ist Depression? Zum aktuellen Stand in Forschung und Therapie.
Dr. Sophia Poulaki, Diplom-Psychologin und psychologische Psychotherapeutin
16. Oktober: MBCT „Mindfulness Based Cognitive Therapy“ – ein achtsamkeitsbasierter Ansatz zur Rückfallprophylaxe bei Depression.
Lisa Grashey, MBCT-Trainerin und Heilpraktikerin

DG 6104 E – Vortrag und Diskussion – Innenstadt
Elisabeth Grashey/Dr. Sophia Poulaki · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 1 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 9.10.2014 · 1x do 18.00 bis 20.00 Uhr · 16.10.2014 · € 13.– bei Anmeldung für zwei Vortragsabende · Restkarten € 7.– je Abend an der Abendkasse · Auch mit MVHS-Card · 50 Plätze · ♿

„Wenn ich mein Leben betrachte …“
Die Gestaltung eines Lebensbuches

Dieses biografische Seminar lädt Sie dazu ein, Vergangenheit und Gegenwart in den Blick zu nehmen, Wesentliches festzuhalten und Neues zu entwickeln. Dabei wechseln Gesprächskreise zu verschiedenen Themen mit gezielter Eigenarbeit ab. Methoden sind: freies Gestalten mit Materialien, Schreiben, Bildbetrachtungen, Genogramm, Lebens-ABC und vieles mehr. So entsteht Ihr persönliches Lebensbuch, das von Ihnen jederzeit ergänzt und erweitert werden kann.
Bitte zum ersten Kurstag ein Blanko-Buch mit festem Einband (A3 oder A4-Querformat) mitbringen; weiteres Material ist im Kurspreis enthalten.

DM 6108 – Innenstadt
Katrin Wiedersich · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 5 x do 17.00 bis 20.00 Uhr · 6.11. bis 4.12.2014 · € 78.– · 12 Plätze

(Berufs-)Tätig bleiben –
Ein Kompetenzworkshop für das Rentenalter

Erwerbstätig bleiben oder sich ehrenamtlich engagieren? In welchem Umfang und wie? Dieser Workshop hilft Ihnen dabei, Ihre Entscheidung auf ein gutes Fundament zu stellen: Sie machen eine Bestandsaufnahme Ihrer Erfahrungen, Kompetenzen und Talente. Damit entsteht ein Profil dessen, was Sie können und wollen. Der erste Abend bietet systematische Anleitung zur „Bergung“ Ihrer Kompetenzen und Materialien, mit denen Sie weitermachen können. Am zweiten Abend entwickeln Sie Ideen, erste Schritte und Ziele für Ihre zukünftigen Aktivitäten.

DM 6132 – Seminar – Innenstadt
Monica Fauss · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 2 x do 17.30 bis 20.00 Uhr · 6.11. und 13.11.2014 · € 29.– · 12 Plätze · ♿

Wege aus depressiven Verstimmungen –
Zuversicht schöpfen

Wenn Lebensfreude, Aktivität und Selbstvertrauen sinken und an ihre Stelle Bedrückung und Ängstlichkeit treten, ist es Zeit, nach neuen Wegen und Impulsen zu suchen. Häufig ist der Grund einer depressiven Verstimmung eine krisenhafte Veränderung der Lebensumstände. Manchmal verändert sich das Lebensgefühl auf unerklärbare Weise, ohne äußeren Grund. Was unterscheidet eine depressive Verstimmung von einer Depression? Sie werden mit Gesprächen, verschiedenen kreativen Übungen und Entspannung Ihr positives Lebensgefühl erneuern und festigen lernen.

DW 6144 – Pasing
Heidemarie Braun-Trapp · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 4 x fr 19.00 bis 20.30 Uhr · 28.11. bis 19.12.2014 · € 26.– · 16 Plätze · ♿

Ich will mich verkleinern
Weg mit dem Ballast der Jahre!

Vielleicht ziehen Sie in eine kleinere Wohnung oder Sie wollen weniger Zeit mit dem Betreuen von Dingen, die sich im Lauf des Lebens angesammelt haben, verbringen. Für jeden bedeutet „Ballast“ etwas anderes: Erleben Sie, wie Sie mit Motivation und verschiedenen Methoden sich effektiv, konsequent und im eigenen Tempo von nicht benötigten Gegenständen trennen. Die kleinen Dinge des Lebens, Fotos, Bilder und Andenken konzentrieren wir so, dass sie ein wirklicher Schatz werden; alles andere wird sinnvoll verstaut.
Bitte Schreibzeug mitbringen.

DN 6166 – Seminar – Schwabing
Veronika Langer · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 30.1.2015 · € 15.– · 14 Plätze

Wie will ich im Alter wohnen?
Ein Coaching für die eigene Lebensform

Viele Wohn- und Lebensformen (von Alters-WG bis „zu den Kindern ziehen“) sind denkbar und möglich und einige werden derzeit auch öffentlich diskutiert. Der erste Schritt zur richtigen Entscheidung besteht darin, sich über die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Gewohnheiten klar zu werden, aber auch die eigenen Grenzen und Ängste zu berücksichtigen. In diesem Workshop erkunden Sie, was Sie für ein zufriedenes Wohnen im Alter wollen und brauchen.

DM 6168 – Seminar – Innenstadt
Monica Fauss · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 22.1.2015 · € 18.– · 16 Plätze · ♿

Netzwerke – in Beziehung kommen und bleiben

In fast allen Lebenssituationen ist es notwendig, sich in einem Netz von Beziehungen zu bewegen, die auf unterschiedliche Weise stützen und auf Gegenseitigkeit angelegt sind. Vor allem im Ruhestand, wenn die Berufsbeziehungen fehlen, ist es wichtig, „alte“ Beziehungen zu pflegen und „neue“ aktiv zu knüpfen. Sie werden erfahren, was „networking“ für Sie sein kann, wie Sie Kommunikation aufbauen und präsent sind und bleiben.

DM 6176 – Innenstadt
Heidemarie Braun-Trapp · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 3 x fr 10.00 bis 11.30 Uhr · 7.11. bis 21.11.2014 · € 20.– · 14 Plätze · ♿

Gesprächskreis – ein Treff für Leute ab 50

Was ist das Besondere an einem Gesprächskreis für Menschen ab 50? Es geht nicht darum, auf Biegen und Brechen eigene Meinungen durchzusetzen, sondern eigene Erfahrungen zu formulieren und neu einzuordnen, Horizonte abzustecken und zu erweitern, Gemeinsamkeiten festzustellen und in aller Harmonie unterschiedliche Auffassungen zu skizzieren, Ideen auszutauschen, selbstbewusst eigene Standpunkte zu vertreten und gleichzeitig das eigene Denken und das der anderen zu verändern. Gute Gespräche leben vom Wechselspiel zwischen Mitgestalten und aktivem Zuhören. Die Themen? Alles was uns anspricht, anregt und nicht zu tagespolitischen Auseinandersetzungen führt. Das Wichtigste: lebendige Kommunikation.

DM 6178 – Innenstadt
Florian Sattler · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x mo 16.00 bis 17.30 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 95.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze · ♿

Gewaltfreie Kommunikation – eine Einführung

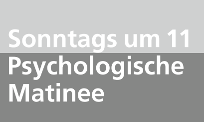
Die „Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg“ ist eine Methode, die zum Ziel hat, Kontakt und Verbindung zwischen Menschen zu fördern und Lösungen zu kreieren. Wie funktioniert das?
Sie lernen die vier Basisschritte kennen: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte. Und Sie erhalten Informationen über die wichtigsten Elemente und Einstellungen: Zuhören, Haltung, Wertschätzung und sprachliche Ausdrucksweise.

DS 6190 – Seminar – Sendling
Barbara Renner-Wiest · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 8.11.2014 · € 15.– · 16 Plätze · ♿

„Wer nicht hören kann, muss fühlen ...“
Trotz Schwerhörigkeit besser verstehen

Schwerhörigkeit – kein Problem, denken viele, es gibt ja Hörgeräte und Cochlea Implantate (CI). Doch was viele nicht wissen: Sie helfen uns Hörbehinderten nicht immer und überall. Bei Störgeräuschen und in Gruppengesprächen verstehen wir wenig, bruchstückhaft oder gar nicht. Denn auch die Technik hat ihre Grenzen. Wir versuchen dann mit noch höherer Konzentration und Kombinationsarbeit zu kompensieren, mit manchmal peinlichem Gefühl um Wiederholungen zu bitten, doch nach einiger Zeit ist es zu anstrengend, das Nachfragen lästig. Unsere hörenden Mitmenschen wiederum haben große Schwierigkeiten unseren Frust und unsere Zurückgezogenheit zu verstehen, sind wir doch mit technischen Hörhilfen eigentlich gut versorgt. Der Vortrag möchte in Wort und Bild ein besseres Verständnis für die Auswirkungen der Kommunikationsbehinderung auf das Hören und Verstehen ermöglichen. Aufgezeigt wird auch, wie der hörbehinderte Mensch neben der Hörtechnik andere Hilfsmittel wie z. B. Mundabsehen nutzen kann. Ziel des Vortrags ist ein akzeptierender und verantwortungsvoller Umgang mit der Hörbehinderung – für den hörenden und den hörbehinderten Gesprächspartner.
Der Referent Jochen Müller ist seit dem vierten Lebensjahr hörbehindert, beidseitiger CI-Träger, Diplom-Sozialarbeiter, Lebensberater und Kommunikationstrainer für hörbehinderte Menschen.

QM 165 – Vortrag mit Diskussion – Innenstadt
Joachim Müller · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · so 10.00 bis 12.00 Uhr · 23.11.2014 · € 8.– · 20 Plätze · ♿



Der Zeitgeist fordert Optimierung: wir sollen besser, effizienter, glücklicher werden. Über all den Rezepten, wie das zu erreichen sei, vergessen wir oft unser eigenes Maß und unsere eigenen Maßstäbe. In der psychologischen Matinee bewegen wir Themen, in denen vor allem für den pfleglichen Umgang mit sich selbst eine Lanze gebrochen wird. Die Cafeteria im Gasteig ist geöffnet, sodass Sie auch für Ihr leibliches Wohl in der Matinee sorgen können.

Lebenshilfen – praktische Ansätze aus dem Tibetischen Buddhismus
12.10.2014 · DG 6000 E

Immer mehr – immer schneller – immer weiter! Wie hält es unser Gehirn mit den modernen Zeiten?
16.11.2014 · DG 6002 E

Was ist Achtsamkeit? Formen, Konzepte und Wirksamkeit
30.11.2014 · DG 6004 E

Paul Watzlawick – Vom Glück und Unglück des Kommunizierens
14.12.2014 · DG 6006 E

Mit sich selbst befreundet sein
25.1.2015 · DG 6008 E

Glück! Erkundungen zu einem begehrten Gefühl
1.2.2015 · DG 6010 E

Traum und Wirklichkeit – Eine Einführung in die Traumdeutung
22.2.2015 · DG 6012 E

Veranstaltungsort: MVHS im Gasteig, Rosenheimer Str. 5, Raum 0.111/ 3.140, sonntags von 11 bis 13 Uhr.
Bei Anmeldung oder an der Tageskasse je € 7.–
Weitere Informationen unter Telefon (0 89) 72 10 06-39/36

Dies ist eine kleine Auswahl aus über 100 Veranstaltungen im Fachgebiet Psychologie und Lebenskunst.

Das riecht gut!
Düfte und ihre Bedeutung in unserem Leben

Düfte verschönern nicht nur unseren Alltag mit Emotionen, sie tragen auch zu unserem Wohlbefinden bei. Das Thema Düfte ist komplex: Wir beginnen mit den Riechstoffen, Rohstoffkategorien und technischen Voraussetzungen. Wir tauchen ein in die Welt der Parfümerie: Duftstruktur und die Kreation von Duftkompositionen mit all den spannenden Abläufen in der Praxis. Wir riechen zusammen und sprechen über Duftnase, Duftgehirn, Duftwahrnehmung.
Wir lassen Düfte und natürliche Essenzen in Anlehnung an die Aromatherapie auf uns einwirken und beurteilen ihre positive Auswirkung auf Stimmung und Wohlbefinden. Wir lernen die Sprache der Parfümerie kennen mit den Duftfamilien und -charakteren für Herbst und Winterparfüms und schnuppern auch daran. Abschließend unterhalten wir uns über Ihre individuellen Dufterlebnisse und Erinnerungen, Duftverhalten und Präferenzen. Bitte bringen Sie Ihre derzeitigen Lieblingsdüfte mit.

PN 320 – Seminar – Schwabing
Hanna Weiterschan · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 14täglich 3 x do 15.00 bis 16.30 Uhr · 15.1. bis 12.2.2015 · € 15.– · 20 Plätze

Lernen und Gedächtnis

Wenn das Gedächtnis schlechter arbeitet

Es ist normal, wenn das Gedächtnis nicht täglich gleich ist, da braucht man sich zunächst keine Sorgen machen. Wenn es jedoch längere Zeit und ernsthaft stottert, ist das ein Anlass, sich näher zu informieren. Liegen kann es an vielerlei. Einigen dieser Ursachen kann man kompetent begegnen, andere sogar verhindern.

DG 6538 E – Vortrag – Innenstadt
Dr. Barbara Knab · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 20.00 bis 22.00 Uhr · 13.11.2014 · € 7.– bei Anmeldung oder an der Abendkasse · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze · ♿

Das Gedächtnis schützen und stärken

Manche Menschen können sich mehr merken, andere weniger, und das ändert sich auch noch im Lauf des Lebens. Unwandelbares Schicksal? Mitnichten. Viele Gründe für gute oder schlechte Merkfähigkeit haben mit dem Alltag zu tun. Deshalb haben wir einiges in der Hand, um Gehirn und Gedächtnis fit zu machen und zu halten.

DG 6540 E – Vortrag – Innenstadt
Dr. Barbara Knab · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 20.00 bis 22.00 Uhr · 20.11.2014 · € 7.– bei Anmeldung oder an der Abendkasse · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze · ♿

Lernen und Bewegung – Wie Jonglierbälle beim Lernen wirksam eingesetzt werden können
Neue Erkenntnisse der Hirnforschung zeigen, dass Bewegung während des Lernprozesses überaus wirksam für den Lernerfolg ist. Warum das so ist und wie das geht, ist Thema des spannenden und „bewegten" Vortrags des Trainers und Jongleurs Stephan Ehlers. Sie erfahren in Theorie und Praxis, wie Lernen funktioniert und erleben, welche Lernerfolge mit einem kleinen Jonglierball möglich sind.

DG 6543 E – Vortrag – Innenstadt
Stephan Ehlers · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 20.00 bis 22.00 Uhr · 27.11.2014 · € 7.– bei Anmeldung oder an der Abendkasse · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze · ♿

Beachten Sie auch unsere Kurse:

Jonglieren lernen
EM 1405 – Innenstadt
Gerhard Leppmeier · 4 x mi 16.30 bis 18.00 Uhr · 14.1. bis 4.2.2015

EW 1407 – Neuhausen
Gerhard Leppmeier · 4 x fr 16.00 bis 17.30 Uhr · 14.11. bis 5.12.2014

Nähere Informationen zum Kurs erhalten Sie auf Seite 56 oder telefonisch unter (089) 44 47 80-30.

Gedächtnistraining für den Alltag
Für alle, die sich bis ins hohe Alter fit halten wollen, ist es wichtig, Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung zu trainieren. Gezielte Merkhilfen und Tipps für die Umsetzung in den Alltag steigern Wahrnehmung und Aufmerksamkeit und damit auch die Erinnerungsfähigkeit. Die praktischen Übungen werden durch beratende Hinweise erläutert und ergänzt.
Zudem können Sie mit freiwilligen und auf Sie zugeschnittenen Aufgaben auch zu Hause üben.

DM 6655 – Innenstadt
Laura Bernhard · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 78.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze · ♿

DM 6657 – Innenstadt
Laura Bernhard · Langsamere Progression · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x di 13.00 bis 14.30 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 78.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze · ♿



Foto: © privat

Fitnesstraining für die grauen Zellen
Denksport und Gedächtnisschulung

In netter Gruppenatmosphäre lernen Sie Techniken, mit denen Sie Ihre Merkfähigkeit trainieren. In jeder Kursstunde machen Sie viele praktische Einzel- und Gruppenübungen, die Ihre Aufmerksamkeit, Konzentration und Kombinationsgabe schulen und die sich hervorragend in den Alltag einbinden lassen. Mit ein bisschen Ausdauer und Elan können Sie Ihre geistige Beweglichkeit steigern und dabei viel Spaß haben.

DM 6659 – Innenstadt
Birgit Schuh · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x mi 10.00 bis 11.30 Uhr · 8.10.2014 bis 4.2.2015 · € 78.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze · ♿

DN 6661 – Hasenbergl
Birgit Schuh · Volkshochschule · Blodigstr. 4, 2. Stock · 15 x fr 12.00 bis 13.30 Uhr · 10.10.2014 bis 6.2.2015 · € 78.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze · ♿

DS 6663 – Sendling
Birgit Schuh · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 10.00 bis 11.30 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 78.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze · ♿

DW 6666 – Laim
Birgit Schuh · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x fr 9.30 bis 11.00 Uhr · 10.10.2014 bis 6.2.2015 · € 78.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze · ♿

Aktiv und geistig fit bleiben
Gehirn-Jogging mit Gedächtnistraining

Wenn Ihr Gedächtnis Sie im Stich lässt, ist das oft ein Symptom dafür, dass Sie vorherige Informationen nicht konzentriert genug verarbeitet haben. Lernen Sie deshalb, wie Sie Wahrnehmung und Konzentration nachhaltig trainieren, um Ihr individuelles Gedächtnispotenzial effektiv zu nutzen, und wie Sie sich mit Hilfe von Gehirn-Jogging-Übungen geistig aktivieren und Alltagsroutinen durchbrechen. Gehirn-Jogging ist nicht nur Gedächtnistraining, sondern auch als grundlegendes Kurzspeichertraining die beste Garantie dafür, dass Sie in einem immer hektischer werdenden Alltag noch lange „up to date“ bleiben. Bitte Bleistift und Neugierde auf eine ernsthafte Zusammenarbeit in geselliger Runde mitbringen.

DN 6669 – Schwabing
Hans-Peter Rosinski · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 15 x fr 14.00 bis 15.30 Uhr · 10.10.2014 bis 6.2.2015 · € 95.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

DN 6672 – Schwabing
Hans-Peter Rosinski · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 15 x fr 15.45 bis 17.15 Uhr · 10.10.2014 bis 6.2.2015 · € 95.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Schach lernen – Schach spielen – sich spielend besser konzentrieren

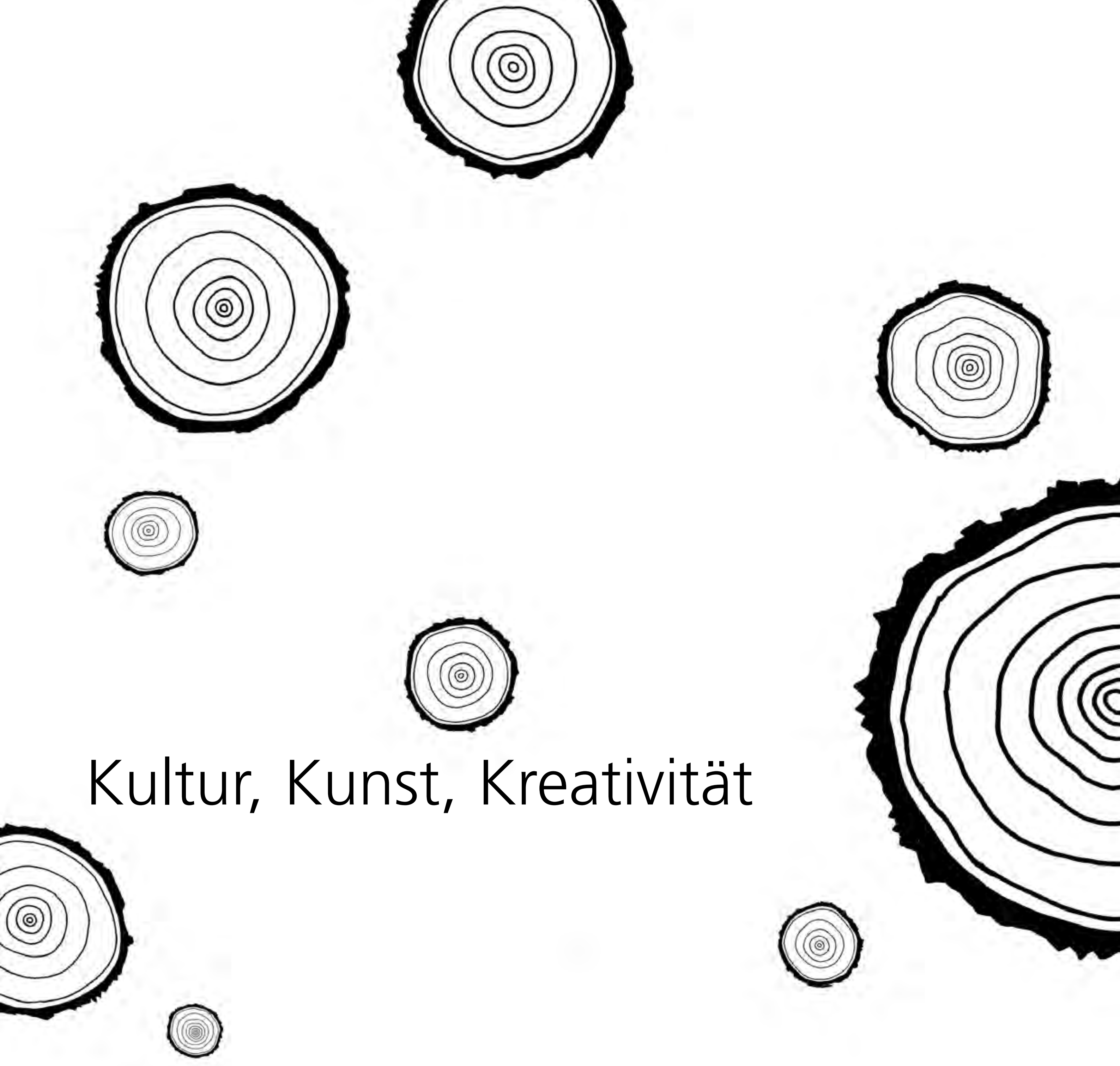
Schach ist ein Spiel mit unerschöpflichen Möglichkeiten, das bis ins hohe Alter Spaß macht. Schach ist zudem ein ideales Gehirntraining, das die Konzentration und das strategische Denken fördert. Der Schachkurs ist geeignet für Seniorinnen und Senioren ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen. Sie lernen im Lauf des Kurses regelgerecht Schach spielen sowie die Grundtechniken der Schachstrategie und -taktik im Spiel anzuwenden.



Foto: © tommyS/pixelio.de

DS 6675 – Sendling

Franz Guttenthaler · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x fr 10.30 bis 12.30 Uhr · 7.11. bis 12.12.2014 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze · ♿



Kultur, Kunst, Kreativität

Literatur und Schreibwerkstatt

Wir lesen vor – Sie auch?
Haben Sie Zeit und Lust, Kinder für die Welt der Bücher zu begeistern? Ehrenamtliche des Lesefüchse e. V. lesen Kindern im Alter von vier bis zwölf Jahren wöchentlich in Schulen und Bibliotheken vor. Schenken auch Sie Kindern eine Stunde Ihrer Zeit und entführen Sie sie auf eine Reise der Fantasie!
An den Einführungsabenden stellen die Lesefüchse sich und ihre Initiative vor.

EM 75 – für Interessierte – Innenstadt
Riccarda Boehm · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 2 x do 17.30 bis 19.00 Uhr · 13.11.2014 und 15.1.2015 · Gebührenfrei · ♿


Foto: © Lupo/pixelio.de

Literaturtreff Lindwurmstraße
Lesen ist eine Erfahrung zwischen der/dem einzelnen Leser/in und einem Buch, die sich erweitert, wenn man sich im Gespräch mit anderen austauscht. Diese Verbindung von Freude an der eigenen Lektüre und dem Interesse am anregenden Gespräch ist die Grundlage des Kurses. Wir nehmen uns, je nach Umfang und Inhalt, ein bis zwei Termine Zeit, um ein zuvor ausgewähltes und gelesenes Buch zu besprechen.
Bitte lesen Sie zum ersten Kurstermin: Peter Härtling, Große, kleine Schwester.

EM 210 – Innenstadt
Gabriele Lotz M.A. · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 5 x mi 15.30 bis 17.00 Uhr · 8.10., 22.10., 5.11., 19.11. und 3.12.2014 · € 38.– · Ermäßgung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze · ♿

Gespräche über Literatur
Wir treffen uns einmal in der Woche, um literarische Texte zu besprechen. Wir reden über unsere Erfahrungen mit der Lektüre, Assoziationen und Gedanken. Wichtig ist uns Freude und Neugier beim Lesen und die Lust am Austausch und Zuhören. Es ist spannend, wie unterschiedlich ein Text auf verschiedene Zuhörer wirken kann. Die Auswahl der Bücher erfolgt in gemeinsamer Absprache. Bitte die Lektüre für das erste Treffen bei der Anmeldung erfragen.

EN 220 – Schwabing
Dr. Veronika Römer · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x di 10.00 bis 11.30 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 129.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Schwabinger Literaturtreff – Neuerscheinungen und moderne Klassiker im Gespräch
Lesen Sie gern und möchten sich mit Gleichgesinnten zum Gespräch über Literatur treffen? Wir sehen uns in lesefreundlichen Abständen in der Seidlvilla, um Romane unterschiedlicher Autorinnen und Autoren zu besprechen. Neben der deutschsprachigen Literatur werden auch Texte von Autorinnen und Autoren aus anderen Ländern in Übersetzung gelesen. Die Romane für die gemeinsamen Termine bestimmen Sie selbst mit der Dozentin aus einer vorgegebenen Auswahl.
Bitte lesen Sie bis zur ersten Sitzung: Angelika Klüssendorf, April.

EN 240 – Schwabing
Dr. Birgit Brüster · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 8 x fr 12.15 bis 14.00 Uhr · 24.10., 7.11., 28.11., 12.12.2014, 9.1., 23.1., 6.2. und 27.2.2015 · € 73.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Gegenwartsliteratur
Wie sieht die aktuelle Gegenwartsliteratur aus? Wir gehen der Frage nach, wie Schriftsteller heute mit Sprache umgehen und wovon sie erzählen. In entspannter und freundlicher Atmosphäre lesen wir eine Auswahl von Kurzgeschichten oder Erzählungen und sprechen über unsere persönlichen Eindrücke. Neugierige mit Lust auf Literatur und Freude am Gespräch sind herzlich willkommen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

EN 245 – Schwabing
Anastasia Simopoulos M.A. · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 5 x di 16.00 bis 17.30 Uhr · 11.11. bis 16.12.2014 (nicht am 2.12.) · € 38.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Literatur-Treff Römerstraße
Lassen Sie sich entführen in fremde Sprachwelten, lernen Sie außergewöhnliche Figuren kennen. In der gemeinsamen Kursdebatte leben literarische Texte wieder auf und verändern sich im Gespräch. Wir besprechen in lesefreundlichen Abschnitten vor allem Neuerscheinungen, aber auch moderne Klassiker. Gemeinsam wählen Sie aus einer Vorauswahl der Dozentin, die am ersten Kurstermin präsentiert wird, die Romane aus, die Ihnen mehrheitlich zusagen. Erleben Sie in einer Gruppe von engagierten Leser(inne)n wie Prosatexte aufgebaut sind, wie Struktur und Erzählperspektive sowie Montageverfahren seit der Moderne den Blick auf die Inhalte verändern. Die Dozentin veröffentlicht regelmäßig Erzählungen. Einsteiger/innen sind in diesem Kurs herzlich willkommen.
Bitte lesen Sie zum ersten Kursabend: Dagmar Leupold, Unter der Hand.

EN 250 – Schwabing
Dr. Birgit Brüster · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 6 x mo 16.30 bis 18.15 Uhr · 17.11., 1.12., 15.12.2014, 12.1., 26.1. und 9.2.2015 · € 53.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Buch und Film: lesen – sehen – vergleichen
„Das Buch ist besser als der Film." Jeder kennt den Satz, aber muss das wirklich immer stimmen? Am Anfang steht das Buch, aber was geschieht, wenn jemand aus Worten Bilder macht? Schritt für Schritt gehen wir dieser Frage auf den Grund: Wir besprechen und analysieren die Buchvorlage, sehen uns beim zweiten Termin gemeinsam den Film an und stellen schließlich selbst Vergleiche an.
1994 begeisterte Tom Hanks Millionen Kinobesucher in der Rolle von Forrest Gump, dem „reinen Tor" auf der Suche nach dem Glück. Viele sahen eine neue Welt durch Forrests Augen, doch welche Geschichte erzählt eigentlich das Buch, aus dem der Film entstand? Winston Grooms Roman lieferte die Vorlage für das moderne Märchen, mit dem wir uns auf die Spur eines modernen Simplicissimus begeben.
Lektüre für den ersten Termin: Winston Groom, Forrest Gump.

EN 255 – Schwabing
Dr. Veronika Römer · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 3 x do 10.00 bis 12.00 Uhr · 29.1. bis 12.2.2015 · € 22.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Meine Geschichte: Erinnerungen schreiben
Wir kommen in einer kleinen Gruppe zusammen und lesen uns das vor, was wir als Erzählung, Anekdote, Erlebnisbericht oder als Teil von Memoiren geschrieben haben. Aus dem Gespräch über den Text schöpfen wir Anregungen, aber auch Mut zum Aufarbeiten der Vergangenheit im Kreis von Zeitgenoss(inn)en. Im Zuhören finden wir zum Gestern zurück und gewinnen Lust am eigenen Gestalten von Texten. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen.

EO 1102 – Arbeitskreis – Obergiesing
Volkshochschule · Severinstr. 6 · 14-täglich · 6 x mo 14.30 bis 16.30 Uhr · 6.10. bis 15.12.2014 · € 25.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze



Foto: © Birgit H./pixelio.de


Foto: © privat

Münchner Filmgespräche mit Professor Eckart Bruchner

Brot und Tulpen
Regie: Silvio Soldini, Italien 2000, 118 Minuten
Auf einer Busreise wird Rosalba, eine Hausfrau aus Pescara, in einem Autobahnrestaurant von ihrer Familie vergessen. Ein wenig beleidigt, mag sie nicht darauf warten, dass jemand von ihrer Familie zurückkommt, um sie abzuholen, und beschließt stattdessen, auf eigene Faust nach Hause zu reisen. Doch sie findet sich wieder in einem Auto nach Venedig, wo sie noch niemals war, und der Tag darauf ist Sonntag.

EG 530 E – Film und Gespräch – Innenstadt
Eckart Bruchner · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 17.00 bis 19.30 Uhr · 20.10.2014 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · ♿

Zivilcourage
Regie: Diethard Klante, Deutschland 2013, 46 Minuten
Am Anfang waren es nur fünf Frauen, die am 4. Dezember 1989 in Erfurt den Mut hatten, die erste Besetzung einer Stasizentrale zu wagen. Wenige Stunden später standen 300 Bürger vor den Toren der Staatssicherheit. Was ist heute, fast 25 Jahre später, aus der Zivilcourage, Träumen und Hoffnungen dieser fünf Frauen geworden?

EG 531 E – Film und Gespräch – Innenstadt
Eckart Bruchner · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 17.00 bis 19.30 Uhr · 24.11.2014 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · ♿

Die Kinder des Monsieur Matthieu
Regie: Christophe Barratier, Frankreich 2004, 95 Minuten
Frankreich, 1949. Der arbeitslose Musiker Clément Mathieu (Gérard Jugnot) bekommt eine Anstellung als Erzieher in einem Internat für schwer erziehbare Jungen. Von der Härte des Schulalltags und nicht zuletzt von den ebenso eisernen wie ergebnislosen Erziehungsmethoden des Vorstehers Rachin (François Berléand) betroffen, beginnt er, mit dem Zauber und der Kraft der Musik in das Dasein der Schüler einzugreifen. Nach anfänglichen Schwierigkeiten und erheblichem Widerstand durch Rachin gelingt dem begeisterten Musiker und einfühlsamen Pädagogen das kleine Wunder, das Vertrauen seiner Schützlinge zu gewinnen.

EG 532 E – Film und Gespräch – Innenstadt
Eckart Bruchner · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 17.00 bis 19.30 Uhr · 15.12.2014 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · ♿

Glauben ist alles

Regie: Edward Norton, USA 2000, 128 Minuten

Der katholische Priester Brian und der Rabbi Jake kennen sich schon seit ihrer Kindheit, sind daher beste Freunde und in ihrem Beruf unkonventionell, aber erfolgreich. Als eines Tages ihre gemeinsame Schulfreundin Anna geschäftlich nach New York kommt und sie sich Wiedersehen, verlieben sich die beiden Hals über Kopf in die attraktive Anna. Die keuschen Gedanken der beiden Glaubensmänner werden auf eine verteufelt harte Probe gestellt.

EG 533 E – Film und Gespräch – Innenstadt

Eckart Bruchner · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 17.00 bis 19.30 Uhr · 19.1.2015 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · ♿

Just a kiss

Regie: Ken Loach, BE/DE/ES/GB/IT 2004, 105 Minuten

Mit Sensibilität, Humor und starken, authentischen Schauspielern erzählt Ken Loach die zarte Liebesgeschichte zwischen einem Sohn pakistanischer Einwanderer und einer jungen Glasgower Lehrerin. Beide begegnen sich zufällig, als Casim seine jüngere Schwester von der Schule abholen will, in der Roisin als Musiklehrerin arbeitet. Sie gehen zusammen tanzen, verlieben sich, aber vor seiner Familie versucht Casim ihre Beziehung geheimzuhalten. Denn er steht kurz vor der seit Jahren anberaumten Hochzeit mit seiner Cousine, die er nicht kennt und die seine Eltern für ihn bestimmt haben …

EG 534 E – Film und Gespräch – Innenstadt

Eckart Bruchner · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 17.00 bis 19.30 Uhr · 9.2.2015 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · ♿

Kleinkunst

Jonglieren lernen

Zahlreiche Studien belegen inzwischen, dass die Kombination von körperlichem und geistigem Training die Gehirnaktivität auch im Alter massiv fördert. Und genau das passiert beim Jonglieren – Sie bewegen sich und aktivieren gleichzeitig Ihr Gehirn. Durch die Kombination aus verschiedenen Überkreuzbewegungen werden beide Gehirnhälften aktiviert und neue Vernetzungen geschaffen. Sie lernen nicht nur etwas Neues, Sie fördern gleichzeitig auch Beweglichkeit und Ausdauer, Koordination und Wahrnehmung, Konzentration und Entspannung. Der Unterricht erfolgt nach der REHORULI®-Lernmethode und wird von einem zertifizierten Trainer durchgeführt.
Begonnen wird mit einfachen, sanften Wurf- und Fangübungen – zunächst mit einem Ball, dann mit zwei Bällen. Am Ende lernen Sie, drei Bälle nacheinander zu werfen und zu fangen.

EM 1405 – Innenstadt

Gerhard Leppmeier · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 4 x mi 16.30 bis 18.00 Uhr · 14.1. bis 4.2.2015 · € 30.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

EW 1407 – Neuhausen

Gerhard Leppmeier · Volkshochschule · Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 4 x fr 16.00 bis 17.30 Uhr · 14.11. bis 5.12.2014 · € 30.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Musikverständnis

Musikvorträge am Vormittag
Gustav Mahlers Symphonien

Nicht nur die Länge seiner Symphonien und die Größe des Orchesters stellen alles bisher Dagewesene in den Schatten. Auch die Komplexität der Musik, ihr Klangreichtum und ihre Intensität erstaunen bis heute. Welche Ziele verfolgte Gustav Mahler mit seinen Symphonien? Welche Bedeutung haben außermusikalische Programme? Gibt es Entwicklungslinien und Brüche von den kräftigen lebensbejahenden Frühwerken bis hin zu den großen Weltabschieden der letzten Symphonien? Zwischen Zitat-Trümmern aus Ländlern, gespenstischen Trompetensignalen aus österreichischen Kasernenhöfen und der Todesleere pendelnder Wiederholungsfiguren versucht Mahler als der letzte große Symphoniker noch einmal mit allen Mitteln eine zusammengehörige Welt zu bauen. Und doch ruft uns aus seinen Symphonien die Trauer über unwiederbringliche Verluste entgegen.
In dieser Vortragsreihe wird anhand zahlreicher Klangbeispiele die Welt der Mahler-Symphonien erkundet. Form, thematische Entwicklungen, Gehalt, Deutungen und historische Einordnung werden hörbar.

Am Anfang war das Lied
Mahlers Wunderhorn-Symphonien
EG 2038 E – Vortrag mit Klangbeispielen
David Zell · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 12.1.2015 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Trauermarsch und Choral, Ländler und Fanfaren
Mahlers Instrumental-Symphonien
EG 2040 E – Vortrag mit Klangbeispielen
David Zell · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 26.1.2015 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Auferstehung, Pfingsten und Goethes Faust
Mahlers große Kantaten-Symphonien
EG 2042 E – Vortrag mit Klangbeispielen
David Zell · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 9.2.2015 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Weltabschiede: Mahlers Spätwerk
EG 2044 E – Vortrag mit Klangbeispielen
David Zell · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 23.2.2015 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Musizieren

Wenn Stimmen miteinander stimmen – sich fühlen wie im siebten Himmel
Sie würden gerne singen, trauen sich aber nicht oder glauben, Ihre Stimme sei eingerostet?
Sanft und ohne Druck tauchen Sie in die Welt der Töne ein, lernen Zuhören und Zulassen. Durch Atem-, Vokal- und Körperübungen entdecken Sie neue Klangmöglichkeiten Ihrer Stimme, erleben die Schönheit des Zusammenklingens in der Gruppe. Genießen Sie die Freude an freier Bewegung, Rhythmus- und Stimmimprovisationen und fühlen Sie Ihren Körper als lebendiges, schwingendes Instrument.
Bitte Gymnastikschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

EN 2330 – Schwabing
Christine Schairer · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 6 x mi 12.30 bis 14.00 Uhr · 15.10. bis 26.11.2014 · € 38.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Singkreis
Ein- und mehrstimmiger Gesang von Volksliedern, Kanons und Kunstliedern mit und ohne Klavierbegleitung, verbunden mit Atem- und Stimmübungen.

EO 2332 – Obergiesing
Eva-Maria Stadler · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x fr 10.30 bis 12.00 Uhr · 10.10.2014 bis 6.2.2015 · € 59.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 15 Plätze

Chorsingen
Angesprochen sind alle, die Freude am mehrstimmigen Singen haben. Chorische Stimmbildung und Atemtechnik gehören mit zum Unterricht.

ES 2334 – Sendling
Ilse Maier · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 59.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 26 Plätze · ♿

Chorgesang
Haben Sie Freude am Singen? Wir suchen Damen und Herren, denen Chormusik von Klassik über Spirituals bis hin zu Volksliedern Spaß macht. Voraussetzung sind geringe Notenkenntnisse und Freude am Singen. Unter Leitung eines erfahrenen Musikpädagogen wird Musik von der Renaissance bis zur Gegenwart gesungen.

EO 2336 – Obergiesing
Andreas Agler · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x do 15.00 bis 16.45 Uhr · 2.10.2014 bis 29.1.2015 · € 69.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 30 Plätze

Sing mit uns im Chor
Was wären Herbst, Advent und Winter ohne Herbst-, Advents- und Weihnachtslieder? Gesungen werden Lieder – passend zum Jahreskreis – mal heiter, mal besinnlich, mal leicht, mal schwerer zu singen. Auch neue und unbekannte Lieder, ein-, zwei- oder mehrstimmig, werden dabei sein. Einzige Voraussetzung ist Freude und Interesse am Singen.

EN 2338 – Schwabing
Elisabeth Rossa · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 16 x mo 9.30 bis 11.30 Uhr · 6.10.2014 bis 23.2.2015 · € 86.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 22 Plätze

Gitarre Liedbegleitung – ein neuer Anfang
Sie haben früher Gitarre gespielt und möchten Ihr Können wieder auffrischen? Die Grundakkorde und einige Schlag- und Zupfmuster sind Ihnen noch bekannt? Im Kurs werden Ihre Kenntnisse wieder hervorgeholt und erweitert. Neue Stücke und Lieder werden erarbeitet und gemeinsam gespielt und gesungen.

EO 2484 – Obergiesing
Anatol Regnier · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mo 15.30 bis 17.00 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 160.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 6 Plätze

Blockflötenspiel
Für Spieler/innen, die gemeinsam musizieren möchten. Es werden einfache Tanzmusik und Liedsätze aus Musikbüchern des 16. Jahrhunderts sowie leichte Musik aus unserer Zeit für Blockflötenkreise gespielt. Neben dem Spaß am Musizieren sollen auch grundsätzlich rhythmische und technische Herausforderungen gemeistert werden.

EO 2754 – Obergiesing
Johanna Falkenberg · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 14.30 bis 16.00 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 100.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Mundharmonika
Die Mundharmonika ist als Melodie- und Begleitinstrument in vielen Musikstilen zu Hause: von der Volksmusik bis hin zu Blues, Rock, Jazz oder Klassik. Sie hat ein großes Klang- und Ausdrucksspektrum, ist nicht teuer und zunächst leicht in der Handhabung. Wir machen uns mit dem Instrument vertraut, lernen Wissenswertes über Bau und Möglichkeiten, um dann einfache Melodien und einige akustische Effekte zu erlernen.
Grundstufe: keine Vorkenntnisse erforderlich, stecken Sie einfach eine Blues Harp in „C“ in die Tasche und probieren Sie dieses vielseitige Volksinstrument aus.

ES 2818 – Sendling
Fabrizio Giannuzzi · Grundstufe · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 5 x di 16.00 bis 17.30 Uhr · 11.11. bis 9.12.2014 · € 54.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 6 Plätze · ♿

Klavier – ein neuer Anfang
Haben Sie ein Klavier zu Hause stehen, das verstaubt und nur noch als schönes Möbelstück dient? Schade drum! Greifen Sie wieder in die Tasten und beleben Sie das Instrument und damit sich selbst neu.
30 Minuten Einzelunterricht, Voraussetzung ist die Möglichkeit und Bereitschaft, regelmäßig zu üben.
Die Kurszeit wird nach Absprache mit der Dozentin in je 30 Minuten Einzelunterricht aufgeteilt. Zur Vereinbarung der genauen Unterrichtszeit werden die Teilnehmer/innen von der Dozentin vorab telefonisch kontaktiert.

EG 2840 – Innenstadt
Dr. Julia Korzh · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 15 x fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 10.10.2014 bis 6.2.2015 · € 264.– · Keine Ermäßigung · 6 Plätze · ♿

EO 2842 – Obergiesing
Ludmila Kwan · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x do 15.00 bis 17.00 Uhr · 2.10.2014 bis 29.1.2015 · € 264.– · Keine Ermäßigung · 4 Plätze


Foto: © Rainer Sturm/pixelio.de

Creole Love Call Orchestra
Das Tanzorchester der Münchner Volkshochschule
Damit dieser musikalische Traum im Stile von Max Raabes Palastorchester erfüllt werden kann, suchen wir eifrige und begeisterungsfähige Musikerinnen und Musiker jeden Alters, gerne auch Senior(inn)en, die Lust haben, sich der Schlagerliteratur der 20er bis 60er Jahre hinzugeben. Besetzungsgemäß werden gebraucht: Schlagzeug, Kontrabass, Piano, Gitarre, Akkordeon, Trompeten, Saxophone, Posaunen und Geigen, die sich allesamt vom „Creole Love Call" Duke Ellingtons angezogen fühlen.
Bitte eigene Instrumente mitbringen, ein Schlagzeug und ein Klavier warten im Übungsraum bereits auf ihren Einsatz. Nähere Informationen erhalten Sie bei Wolfgang Opitz, Telefon (0 89) 2 71 04 11.

EM 2952 – Innenstadt
Wolfgang Opitz · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 14-täglich · 8 x mi 10.00 bis 12.30 Uhr · 8.10., 22.10., 12.11., 26.11., 10.12.2014, 14.1., 28.1. und 11.2.2015 · € 98.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich

Musikspielkreis „Die Alten Römer"
In diesem Instrumental- und Vokalensemble sind fortgeschrittene Blas-, Streich- und Zupfinstrumentalist(inn)en willkommen. Von der freien Improvisation ohne Noten bis zu Motetten von Schütz, vom Volkslied bis zur Tanzmusik spielen und probieren wir alles – mit Spaß und Ausdauer.

EN 2960 – Schwabing
Ulrich Hermann · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x fr 10.30 bis 12.00 Uhr · 10.10.2014 bis 13.2.2015 (nicht am 19.12.) · € 110.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich

Tanz

Ballett – Klassischer Tanz

Sie hatten in Ihrer Kindheit oder Jugend schon Ballettunterricht, vielleicht haben Sie aber auch immer nur davon geträumt? Für den Klassischen Tanz gibt es keine Altersgrenze, deshalb können Sie jetzt die schöne Zeit im Tanzsaal fortsetzen oder sich einen langgehegten Wunsch erfüllen. Nicht Leistungssport, sondern die Freude an tänzerischer Bewegung zu klassischer Musik steht hier im Mittelpunkt. Die schonenden, körpergerechten Ballettübungen fördern Gleichgewichtssinn und Koordination und verbessern Beweglichkeit und Spannkraft. Auch Herren sind willkommen.
Anfänger/innen ohne Vorkentnisse: Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Anfänger/innen mit Grundkenntnissen: Grundkenntnisse (ein Semester) aus Ballett, Jazz Dance oder zeitgenössischen Tanztechniken sind erforderlich.
Bitte mitbringen: Ballettschläppchen oder Gymnastikschuhe mit Ledersohlen und bequeme, dehnbare Kleidung.

Gebührenfreie Schnupperstunde
EM 3800 E – Innenstadt
Bettina Theil-Marinkovic · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Münchner Ballettschule Christiane Böhm · Lindwurmstr. 41/1. Stock · di 11.45 bis 13.15 Uhr · 7.10.2014 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung

EM 3802 – Innenstadt
Bettina Theil-Marinkovic · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Münchner Ballettschule Christiane Böhm · Lindwurmstr. 41/1. Stock · 12 x di 11.45 bis 13.15 Uhr · 4.11.2014 bis 10.2.2015 · € 115.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

EM 3804 – Innenstadt
Bettina Theil-Marinkovic · Anfänger/innen mit Grundkenntnissen · Münchner Ballettschule Christiane Böhm · Lindwurmstr. 41/1. Stock · 15 x di 10.00 bis 11.30 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 143.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Zeitgenössischer Tanz
Modern Contemporary Dance

Schwung statt Pose – fließende Bewegung mit minimalem Kraftaufwand ist der Grundgedanke des Zeitgenössischen Tanzes (Contemporary Dance). Das Aufwärmtraining am Boden, im Stand und durch den Raum weckt Körperwahrnehmung, Kreislauf und freie Atmung. Belastende Bewegungsmuster werden aufgespürt und abgebaut, Leichtigkeit kann sich einstellen. Diese unbeschwerte Qualität kommt dann besonders in den Choreografien zum Tragen (oder besser noch: zum Schwingen) und bereitet den Boden für das Spiel mit dem tänzerischen Ausdruck.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme, dehnbare Kleidung und Baumwoll-/Tennissocken.

Gebührenfreie Schnupperstunde
EG 3806 E – Innenstadt
Helmut Ott · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · Raum 0108/Erdgeschoss · di 13.45 bis 15.15 Uhr · 7.10.2014 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung

EG 3808 – Innenstadt
Helmut Ott · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 11 x di 13.45 bis 15.15 Uhr · 4.11.2014 bis 3.2.2015 · € 105.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Stepptanz – „I got rhythm, I got music"
Stepptanz – Eleganz oder Temperament, rhythmische Raffinesse oder lässiger Witz, und immer mit charmantem Flair. Kleine Bewegungen mit großer Wirkung und unwiderstehliche Musik verschmelzen zu wunderbaren Choreografien, die in die Musical-Seligkeit der Broadway-Bühnen und Filmpaläste versetzen. Stepptanzunterricht, körpergerecht und gelenkschonend aufgebaut, ist nicht nur ein ausgezeichnetes Fitness-Training für Körper und Gedächtnis, sondern auch ein beschwingter Muntermacher fürs Gemüt.
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse bzw. Anfänger/-innen ohne und mit Grundkenntnissen: Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Anfänger/innen mit Grundkenntnissen: Stepptanz-Grundkenntnisse sind erforderlich.
Bitte mitbringen: zur Schnupperstunde bzw. zum ersten Kurstermin leichte, feste Schuhe mit sauberen Ledersohlen (Anschaffung von Steppschuhen ist erforderlich; Beratung erfolgt); falls vorhanden, Steppschuhe; bequeme Kleidung.

Gebührenfreie Schnupperstunde
EM 3810 E – Innenstadt
Veronika von Lauer-Münchhofen · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Münchner Ballettschule Christiane Böhm · Lindwurmstr. 41/1. Stock · do 9.45 bis 11.15 Uhr · 25.9.2014 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung

EM 3812 – Innenstadt
Veronika von Lauer-Münchhofen · Anfänger/innen ohne und mit Grundkenntnissen · Münchner Ballettschule Christiane Böhm · Lindwurmstr. 41/1. Stock · 14 x do 9.45 bis 11.15 Uhr · 16.10.2014 bis 5.2.2015 · € 134.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

EM 3814 – Innenstadt
Veronika von Lauer-Münchhofen · Anfänger/innen mit Grundkenntnissen · Münchner Ballettschule Christiane Böhm · Lindwurmstr. 41/1. Stock · 15 x do 11.15 bis 12.45 Uhr · 9.10.2014 bis 5.2.2015 · € 143.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Jazz Dance
Jazz Dance ist der jung gebliebene Klassiker und Verwandlungskünstler unter den Tanzsparten. Stilbruch und Seitensprünge sind erwünscht, und Einflüsse aus Modern Dance, Ballett, HipHop, Afro und Co. erfrischen immer wieder aufs Neue. Längst wird nicht mehr nur Jazzmusik aufgelegt, auch Musical-Songs, Popmusik und Schlager geben den Ton an. Nach dem körpergerechten Warm-up werden Choreografien getanzt, von elegant bis lässig, witzig bis kokett, cool bis crazy. Freude an musikalischer Vielfalt und „Rollenwechsel" steht dabei im Vordergrund.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Jazz-Dance-Schuhe mit Ledersohlen und bequeme, dehnbare Kleidung.

Gebührenfreie Schnupperstunde
EM 3816 E – Innenstadt
Sabine Karb · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Münchner Ballettschule Christiane Böhm · Lindwurmstr. 41/1. Stock · mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 13.10.2014 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung

EM 3818 – Innenstadt
Sabine Karb · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Münchner Ballettschule Christiane Böhm · Lindwurmstr. 41/1. Stock · 11 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 3.11.2014 bis 2.2.2015 · € 105.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Mehr Energie durch Tanz
Wir tanzen zu temperamentvoller und besinnlicher Musik einfache Kreistänze und Tanzmeditationen aus verschiedenen Kulturen. Durch das Zusammenspiel von Musik, Schrittfolgen und Gebärden mit uralter Symbolik entsteht körperliche Beweglichkeit, innere Ruhe und spürbare Lebensenergie.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

EN 3820 – Schwabing
Yessika Vogeler · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 13 x mo 17.30 bis 19.00 Uhr · 6.10.2014 bis 2.2.2015 (nicht am 15.12.) · € 94.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Meditative, traditionelle und moderne Kreistänze
Im Einklang mit sich selbst und im Gleichklang mit anderen – Kreistänze ermöglichen eine Auszeit vom Alltag und eine Ruhepause für Kopf und Körper. Die eingängigen Schrittfolgen sind leicht erlernbar, mal ruhig, mal in lebhafter und schwungvoller Stimmung. Ihre wohltuende, harmonisierende Wirkung entfalten die Tänze durch Wiederholungen und die Verbundenheit und Gemeinschaft mit den anderen Tanzenden.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: flache Tanz- oder Gymnastikschuhe mit Ledersohlen und bequeme Kleidung.

Gebührenfreie Schnupperstunde
EN 3822 E – Am Hart
Andrea Pirker · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · Raum 303/ 3. Stock · mi 14.30 bis 16.00 Uhr · 8.10.2014 · Gebührenfrei · Keine Anmeldung

EN 3824 – Am Hart
Andrea Pirker · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 11 x mi 14.30 bis 16.00 Uhr · 5.11.2014 bis 28.1.2015 · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze



Internationale Volkstänze – Tänze aus aller Welt
Hier wird gemeinsam getanzt – im Kreis und in der Reihe, mal fröhlich und vital, mal besinnlich, zu lebhafter sowie ruhiger Musik. Traditionelle und moderne Volks- und Folkloretänze aus verschiedensten Ländern fördern Koordination und Konzentration und vermitteln auch einen Eindruck der Kultur der jeweiligen Region. Das Zusammenspiel von abwechslungsreichen Tänzen, Musik und Geselligkeit verhilft zu einem leichten Körper- und beschwingten Lebensgefühl.
Paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und flache, bequeme Tanzschuhe (keine Straßenschuhe).

EN 3826 – Schwabing
Astrid Brockmann · Nur für Frauen · Anfängerinnen mit Grundkenntnissen · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x fr 14.00 bis 15.30 Uhr · 10.10.2014 bis 13.2.2015 (nicht am 5.12.) · € 97.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

„Rundherum und reihenweise" – Volkstänze
Auf dem Programm stehen Kreis- und Reihentänze, internationale Volkstänze und neu gestaltete Choreografien zu traditionellen Liedern sowie moderner Musik. Das gemeinsame Vergnügen an tänzerischer Bewegung und vielfältiger Musik weckt die Lebensgeister und bringt Körper und Seele in Schwung.
Für Anfänger/innen ohne und mit Grundkenntnissen.
Bitte mitbringen: bequeme, flache Tanzschuhe (keine Straßenschuhe).

EN 3828 – Schwabing
Astrid Brockmann · Anfänger/innen ohne und mit Grundkenntnissen · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x fr 15.45 bis 17.15 Uhr · 10.10.2014 bis 13.2.2015 (nicht am 5.12.) · € 97.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

Line-Dance
Line-Dance ist ein „Tanzvergnügen ohne Paarzwang" nicht nur für Frauen, auch Männer sind hier willkommen. Die leicht erlernbaren Choreografien werden ohne festen/feste Tanzpartner/in in Reihenformation zu (New) Country and Western, Pop, Rock etc. getanzt. Line-Dance ist ein ideales Training für Kopf und Füße, Fitness und Koordination. Spaß an Bewegung zu Musik und dem gemeinsamen Tanzen in der Gruppe stehen hier im Vordergrund.
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Tanz-, Jazz-Dance- oder Gymnastik-Schuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe) und Getränke.

EM 3830 – Innenstadt
Richard Lootens · Anfänger/innen ohne und mit Grundkenntnissen · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x mi 15.00 bis 16.30 Uhr · 8.10.2014 bis 4.2.2015 · € 109.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

„Beschwingt ins Wochenende“
Tanzkreis für Paartänzer/innen
(Standard/Latein und Modetänze)
Tanzvergnügen statt Tanzsport – hier sind Anfänger/-innen sowie Geübte gleichermaßen willkommen. Sie können erste Grundschritte lernen oder auch Ihre Tanzkenntnisse auffrischen und vertiefen, auf den Spaß in der Gruppe kommt es an. Walzer, Cha-Cha-Cha, Fox und andere Tänze bringen den Kreislauf in Schwung, beliebte Evergreens und Schlager machen Laune. Und anschließend können Sie den Nachmittag noch gemeinsam bei einer Tasse Kaffee, einem Stück Kuchen und guten Gesprächen ausklingen lassen.
Paarweise Anmeldung ist nicht erforderlich, wird aber empfohlen (z. B. sind auch Damenpaare möglich).
Bitte mitbringen: Tanz- oder Gymnastikschuhe mit Ledersohlen (keine Straßenschuhe, keine spitzen Absätze) oder saubere Hallenturnschuhe und bequeme Kleidung.

EO 3832 – Bogenhausen
Martina Flores Sandoval · Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse bis Fortgeschrittene · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 9 x fr 15.15 bis 16.45 Uhr · 17.10. bis 19.12.2014 · € 78.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Standard- und lateinamerikanische Tänze
Stufe 1
Wie wär's mal wieder zum Ausgleich mit Tanzen? Wie lange haben Sie nicht mehr das Tanzbein geschwungen? Im Tanzkurs Stufe 1 haben Sie die Möglichkeit, die Grundschritte vom Wiener Walzer, Langsamen Walzer, Tango bis zu Rumba, dem flotten Cha-Cha-Cha oder der Samba zu lernen. Sie werden mit Humor und flotter Musik von einer ausgebildeten Tanzlehrerin des Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverbands (ADTV) angeleitet.

EO 3840 – Ramersdorf
Waltraud Schwaiger · Tanzstudio Schwaiger, Balanstr. 136 (Bus 145, U-/S-Bahn Giesing) · 14 x fr 10.00 bis 11.30 Uhr · 10.10.2014 bis 30.1.2015 · € 101.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Gutschein für ein MVHS-Gesamtprogramm
Herbst / Winter 2014/2015





Standard- und lateinamerikanische Tänze Stufe 2

In unseren Tanzkursen haben Sie die Möglichkeit, vom Wiener Walzer, Langsamen Walzer, Tango bis zu Rumba, dem flotten Cha-Cha-Cha oder der Samba eine kesse Sohle aufs Parkett zu legen. Die Teilnehmer/innen dieses Kurses sollten mindestens einen Anfängerkurs besucht haben, bei denen die Tanzschritte nach den Richtlinien des ADTV unterrichtet wurden, und Grundkenntnisse in allen Gesellschaftstänzen (außer Slowfox) haben. Die Schritte werden wiederholt und anschließend neue Figuren gezeigt, die Ihnen sicherlich Freude bereiten werden.

EO 3842 – Ramersdorf

Waltraud Schwaiger · Tanzstudio Schwaiger, Balanstr. 136 (Bus 145, U-/S-Bahn Giesing) · 14 x fr 11.30 bis 13.00 Uhr · 10.10.2014 bis 30.1.2015 · € 101.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Standard- und lateinamerikanische Tänze Stufe 3

Die Grundschritte sitzen längst, auch viele Figuren haben Sie schon gelernt. Für Sie bietet sich die goldene Mitte an: Die Figuren, die Sie aus dem Kurs der Stufe 2 kennen, werden erweitert und neu kombiniert, sodass der Anschluss an den nächsten Kurs fundiert fortgeführt wird.

EO 3844 – Ramersdorf

Waltraud Schwaiger · Tanzstudio Schwaiger, Balanstr. 136 (Bus 145, U-/S-Bahn Giesing) · 14 x fr 13.00 bis 14.30 Uhr · 10.10.2014 bis 30.1.2015 · € 101.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Orientalischer Tanz (Bauchtanz)
Gutes Selbst- und Körperbewusstsein durch Orientalischen Tanz, denn Bauchtanz ist eine Wohltat für Körper und Seele. Zuerst leichte Gymnastik und sanftes Stretching, dann folgen einfache Bauchtanzschritte und -figuren. Zu den verschiedenen orientalischen Rhythmen werden kleine Choreografien einstudiert, auch der freie, improvisierte Tanz und Gruppentänze stehen auf dem Programm. So wird ganz entspannt die Beweglichkeit gefördert, die Kondition verbessert und auch das Gedächtnis trainiert.
Anfängerinnen ohne und mit Grundkenntnissen: Tänzerische Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt, aber Bewegungserfahrung aus Sport, Körperarbeit oder Tanz ist hilfreich.
Fortgeschrittene: Sichere Bauchtanz-Grundkenntnisse aus mehreren Semestern werden vorausgesetzt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe mit Ledersohlen und ein großes Tuch, das um die Hüften gebunden werden kann.

Ein Termin mit Percussion-Begleitung
EG 3848 – Innenstadt
Erna Fröhlich/Marliese Glück (Percussion) · Nur für Frauen · Anfängerinnen ohne und mit Grundkenntnissen · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 14 x di 15.30 bis 17.00 Uhr · 7.10.2014 bis 3.2.2015 · € 117.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

EW 3850 – Aubing
Marlies Stocker · Nur für Frauen · Anfängerinnen ohne und mit Grundkenntnissen · Alten- und Service-Zentrum · Am Aubinger Wasserturm 30 · 14 x di 17.00 bis 18.15 Uhr · 30.9.2014 bis 27.1.2015 · € 86.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

EO 3852 – Obergiesing
Michaela Heyne · Fortgeschrittene · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 14 x mo 17.15 bis 18.45 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 (nicht am 8.12.) · € 134.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

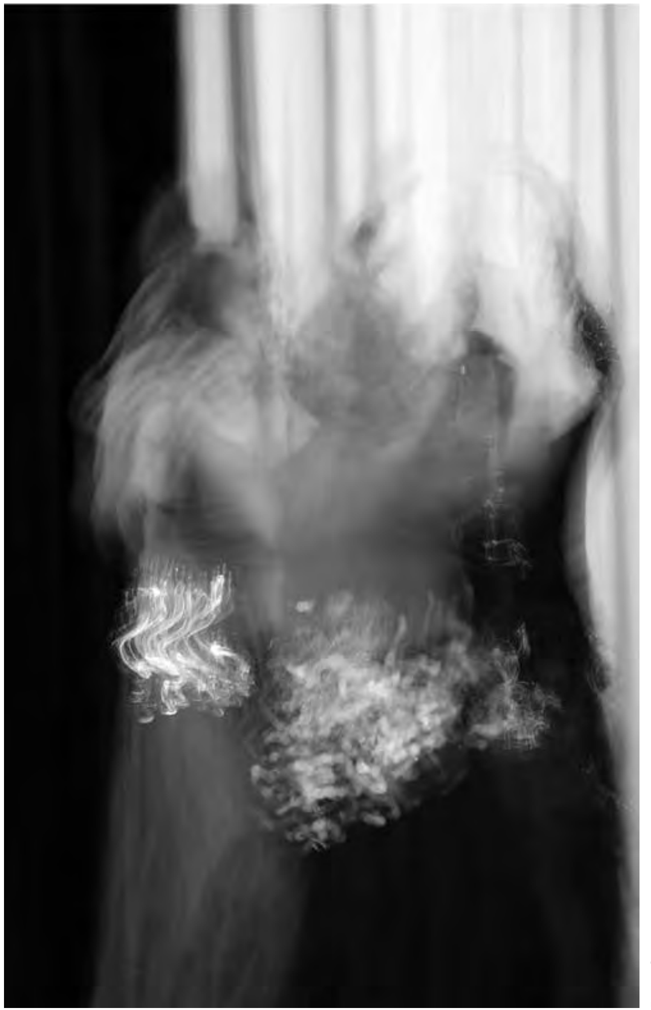


Foto: © mocy

Kunst- und Kulturgeschichte

Grundlagen der Kunstgeschichte
Kommt Kunst von Können? Wie kann man von „Kitsch“ sprechen, solange man „Kunst“ nicht definieren kann? Damit Sie Kunst besser verstehen und einordnen können, analysieren wir mit Ihnen bedeutende Meisterwerke herausragender Künstler vom Mittelalter bis zur Moderne. Dabei betrachten wir auch die spannende philosophische und historische Entwicklung jener Epochen. Schon bald können Sie sich in Kunstfragen selbst ein Urteil bilden und mitreden.

EM 4040 – Studienkurs – Haidhausen
Dr. habil. Norbert Wolf · JdDA · Kriechbaumhof · Preysingstr. 71 · 12 x mi 10.00 bis 13.00 Uhr (auch am 19.11.) · 8.10.2014 bis 14.1.2015 · € 162.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Otto Dix (1891–1969) und die Neue Sachlichkeit
„Die Neue Sachlichkeit, das habe ich erfunden.“ so Otto Dix, einer der bedeutendsten Künstler des 20. Jahrhunderts, der mit George Grosz, Rudolf Schlichter oder Christian Schad zu den Hauptvertretern dieser Stilrichtung gehört. Sein unerbittlich realistischer Malstil zwischen Groteske und Klassizismus war von grauenhaften Erfahrungen aus dem Ersten Weltkrieg geprägt – mit unverstelltem Blick auf Armut, Gewalt, Tod, Krieg oder die Abgründe der Großstadt. Dabei schuf er Meilensteine der Kunstgeschichte, die zutiefst berühren und beeindrucken.

EW 4042 – Seminar – Pasing
Ulrich Sebulke · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 8 x mo 9.00 bis 11.00 Uhr · 13.10. bis 8.12.2014 · € 78.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze · ♿

EO 4044 – Seminar – Bogenhausen
Ulrich Sebulke · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 8 x di 9.00 bis 11.00 Uhr · 14.10. bis 9.12.2014 · € 78.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze · ♿

Faszination Glas
Glas fasziniert durch leuchtende Farben, besondere Formen und den Reiz des Zerbrechlichen. Wir durchstreifen die Kunstgeschichte von der Gefäßkunst des alten Ägyptens über gotische Glasfenster, gläserne Meisterwerke des Jugendstils bis hin zu Glaspalästen des 19. Jahrhunderts, gläsernen Wolkenkratzern und Glas in der aktuellen Kunst – mit Besuchen in Museen und Werkstätten, um Techniken und Originale zu sehen. Lassen Sie sich faszinieren!

EO 4046 – Studienkurs – Obergiesing
Angela Voss M.A. · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 10 x do 10.00 bis 11.30 Uhr · 25.9. bis 27.11.2014 (auch am 30.10.) · € 64.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Städte und Kunst – die Stadt als Kunstwerk

Städte waren immer Orte der Kunst und Kultur. Sie inspirierten Bellini oder Canaletto zu weltberühmten Stadtansichten und wurden in Garten- oder Idealstädten zur Projektionsfläche für Visionen. Mit dem Aufstieg des Bürgertums entstanden im 19. Jahrhundert bedeutende Prachtstraßen in den rasant wachsenden Städten. Das Bauhaus prägte das 20. Jahrhundert mit richtungsweisenden Siedlungen und Ideen für den sozialen Wohnungsbau. Nicht zuletzt durch Street Art und Kunst im öffentlichen Raum wurde die Stadt selbst zur „Leinwand" für Künstler.

EG 4048 – Kurs und Führungen – Innenstadt

Angela Voss M.A. · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 9 x di 10.00 bis 13.00 Uhr · 30.9. bis 25.11.2014 (auch am 28.10.) · 3 x sa nach Vereinbarung · € 219.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Zuzüglich Eintritte · 12 Plätze



Foto: © mocy

Die Kulturgeschichte der Stadt
Städte antiker Hochkulturen

Wie der sesshaft gewordene Mensch der Frühzeit zum Erbauer und Bewohner großartiger Stadtanlagen wurde, gehört zu den faszinierendsten Entwicklungen der Geschichte überhaupt. Lassen wir uns beeindrucken von den zivilisatorischen Errungenschaften und kolossalen Dimensionen der frühen Städte der Sumerer, Babylonier, Hethiter und Ägypter mit ihren Stadtmauern, Tempeln, Palästen und Wohnvierteln. Anschließend blicken wir auf die blühenden Stadtkulturen der Griechen und Römer, die das antike Städtewesen zu seiner klassischen Form führten.

EG 4240 E – Vortrag – Innenstadt

Peter Hering M.A. · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 10.30 bis 12.00 Uhr · 6.11.2014 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Städte des Mittelalters und der frühen Neuzeit
Mittelalter und frühe Neuzeit gaben der Stadt ein neues Gepräge: Als Bürgerstadt bot sie Freiheiten wie keine andere Lebensform. Das Erscheinungsbild der Stadt wurde damals auch zum Thema der Kunst und in der Stadtvedute zur eigenen Kunstgattung. In ihrer gebauten Gestalt war sie kleinteilig und überschaubar und gilt vielleicht gerade deswegen heute als Inbegriff der wohnlichen und menschengemäßen Stadt, was sich in der hohen Wertschätzung unserer Altstädte ausdrückt. So scheint in der Vormoderne die Stadt am schönsten zu sein.

EG 4242 E – Vortrag – Innenstadt
Peter Hering M.A. · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 10.30 bis 12.00 Uhr · 13.11.2014 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Metropolen der Moderne
Die Stadt der Moderne wächst rasant in die Fläche und Höhe. Ihre Signatur ist die Skyline. Diese dynamische Entwicklung seit der industriellen Revolution ist der Taktgeber der Moderne. Neben formlos wucherndem Wachstum gibt es planerischen Städtebau in großem Maßstab. Neben spektakulärer Architektur entstehen gesichtslose Monotonie und Verödung – Glanz und Elend der modernen Stadt. Gigantische Megacities stehen heute vor enormen Herausforderungen und definieren Urbanität neu. Sie bestimmten damit die Zukunftsfähigkeit der Menschheit mit.

EG 4244 E – Vortrag – Innenstadt
Peter Hering M.A. · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 10.30 bis 12.00 Uhr · 20.11.2014 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Karl der Große und der Aufbruch der Kunst im frühen Mittelalter
Nach dem Untergang der antiken Kultur gelang Karl dem Großen im frühen Mittelalter die Wiedererschaffung Westeuropas – durch Infrastruktur, eine Verwaltung, ein Rechtssystem, Bildung und Künste. Sein Herrscherverständnis prägte Königshäuser über Jahrhunderte. Durch intensive Künstlerförderung entwickelte sich eine neue christliche Kunst mit eigenen Bildformeln, die jedoch auch im Rahmen des Bilderstreits auf Widerstände stieß. Dabei entstanden in Sakralbauten oder in der Buchmalerei wunderschöne Werke der Kunstgeschichte.

EG 4340 E – Vortrag – Innenstadt
Dr. Dorothée Siegelin · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 10.30 bis 12.00 Uhr · 16.10.2014 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Kriegsweihnachten 1914–1918
Der Weihnachtsbaum war seit dem deutsch-französischen Krieg ein nationales Symbol und auch im Ersten Weltkrieg war die Weihnachtsbotschaft „patriotisch“: mit Zeppelinen, Eisernen Kreuzen und gläsernen Minibomben für den Christbaum. Weihnachtsfeiern an der Front wurden idyllisch geschildert: Soldaten sangen Weihnachtslieder, lasen Weihnachtspost, hatten Tannenbäumchen im Unterstand – das Fest als Kunstgriff der Propaganda. Legendär ist der „Weihnachtsfrieden“ von 1914 als deutsche, britische und französische Soldaten gemeinsam feierten.

EG 4350 E – Vortrag – Innenstadt
Dr. Kaija Voss · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 8.12.2014 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Meister der Renaissance
Eine Vortragsreihe in vier Teilen

Michelangelo (1475–1564)
Genie mit Schattenseiten
Er gilt als der genialste Künstler Europas. Kompromisslos, ja maßlos im künstlerischen Anspruch – eisenhart, wenn es um Skulptur oder Malerei ging. Daneben seine im Bild materialisierten sexuellen Fantasien, die sogar die Inquisition beschäftigten! Unglaublich reich und doch geizig bis zum Betrug. Aber immer: großartig!

EG 4480 E – Vortrag – Innenstadt
Dr. Frank Henseleit · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 10.30 bis 12.00 Uhr · 5.12.2014 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Leonardo da Vinci (1452–1519)
Künstler, Erfinder, Theoretiker
Leonardo da Vinci war ein Multitalent der Renaissance, ein herausragender Künstler und genialer Erfinder. Neben seinen einzigartigen Gemälden finden sich nur wenige vollendete, dafür aber umso mehr unvollendete Projekte, wie etwa fantastisch anmutende Kriegsmaschinen, gigantische Kanalsysteme oder abgestürzte Fluggeräte! Er dachte alles neu, gab Europa den Anstoß zum naturwissenschaftlichen Fortschritt und hinterließ uns eines der bezauberndsten Frauenbildnisse: die Mona Lisa.

EG 4482 E – Vortrag – Innenstadt
Dr. Frank Henseleit · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 10.30 bis 12.00 Uhr · 12.12.2014 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿



Sandro Botticelli (1445–1510)
Maler des Vatikans und der Medici

Er gilt als einer der bedeutendsten Künstler aus Florenz und einer der wichtigsten Vertreter der Renaissance-Malerei: Sandro Botticelli. Er malte für den Vatikan und die Medici. In seinen Bildern betonte er die Körperlichkeit durch eine kraftvolle Linienführung. Meisterhafte Beispiele hierfür sind „Geburt der Venus" und „Frühling", die zu den bekanntesten und am häufigsten reproduzierten Werken der abendländischen Kunst gehören – mit tiefsinnigen Deutungen des Wesens der erotischen Liebe, die alle Kunstliebhaber in Verzückung versetzen.

EG 4484 E – Vortrag – Innenstadt

Dr. Frank Henseleit · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 10.30 bis 12.00 Uhr · 19.12.2014 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Die Malerdynastie Cranach und die Reformation

Lucas Cranach der Ältere (1472–1553) war eng mit Martin Luther befreundet und trug durch seine weltberühmten Werke zur Verbreitung der Reformation bei. Er setzte neue Maßstäbe und zeigte durch Arbeiten zum Abendmahl, über Jesus, die Kindertaufe oder die Sünderin, wie das evangelische Bekenntnis zu verstehen ist. Sein Sohn Lucas Cranach der Jüngere (1515–1586) entwickelte aufwendige, figurenreiche Bilder, die farblich reichhaltiger sind als die des Vaters. So zählt auch er zu den bedeutendsten Künstlern der Spätrenaissance und des Manierismus.

EG 4486 E – Vortrag – Innenstadt

Angela Voss M.A. · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · fr 10.30 bis 12.00 Uhr · 28.11.2014 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿



Foto: © Evangelische Stadtkirchengemeinde Wittenberg, Jürgen M. Pietsch

Flämische Meister

Pieter Bruegel der Ältere (1525/1530–1569) genannt Bauernbruegel

Er verehrte Hieronymus Bosch und führte die flämische Landschaftsmalerei im 16. Jahrhundert auf ihren Höhepunkt, während seine Kollegen religiöse und mythologische Themen aufgriffen. Mit Werken wie „Bauernhochzeit“ oder „Bauerntanz“ wurde Pieter Bruegel der Ältere früh bekannt und begründete das niederländische Bauerngenre. In seinen allegorischen Werken schuf er eine äußerst komplexe Bildsprache, wo jedes Detail ein Bedeutungsträger, ein Symbol ist. So präsentiert sein Gesamtwerk einen faszinierenden Kosmos, den es zu entdecken lohnt.

EG 4490 E – Vortrag – Innenstadt
Dr. Falk Bachter · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 13.1.2015 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Jan Brueghel der Ältere (1568–1625) genannt Blumenbrueghel

Bereits zwischen 1590 und 1595 ließ sich Jan Brueghel der Ältere in Mailand und Rom inspirieren. Anschließend wurde er Mitglied der Antwerpener Sint-Lucasgilde und ein gefragter Maler am Brüsseler Hofe. Seine grandiosen Landschaftsgemälde beeindrucken durch Detailreichtum und Staffagefiguren, die die Landschaft beleben. Unerreicht sind seine minutiösen Blumenbilder, die ihm den Beinamen „Blumenbrueghel“ einbrachten. Mythologische Gemälde und Allegorien schuf er teilweise zusammen mit Rubens. So entstand ein komplexes Werk von höchster Qualität.

EG 4492 E – Vortrag – Innenstadt
Dr. Falk Bachter · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 20.1.2015 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿



Foto: © Peter Bruehgel d. Ältere/wikimedia commons

Anthonis van Dyck (1599–1641)
Meister opulenter Schönheit

Bereits mit 16 Jahren war Anthonis van Dyck eine Legende in der Kunstwelt und eröffnete sein erstes Atelier. Als Kind studierte er Rubens, wurde dessen begabtester Schüler und schließlich als gefeierter Hofmaler in Spanien und England dessen Konkurrent. Unerreicht sind seine grandiosen Porträts, die auf einzigartige Weise die opulente Schönheit und Eleganz des barocken höfischen Lebens im 17. Jahrhundert widerspiegeln. Sie sicherten ihm einen Platz unter den bedeutendsten und einflussreichsten Malern der Kunstgeschichte.

EG 4494 E – Vortrag – Innenstadt
Dr. Falk Bachter · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 27.1.2015 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Von Manet zum Impressionismus

Édouard Manet (1832–1883)
Dandy – Flaneur – Maler

Er bewegte sich im Großbürgertum, pflegte Freundschaften mit Zolá oder Baudelaire und interessierte sich als Flaneur für das pralle Pariser Leben. Bei seiner Kunst war Manet kompromisslos: „Ich male, was ich sehe, und nicht, was andere zu sehen belieben.“ So lösten damals Werke wie das „Frühstück im Grünen“ oder „Olympia“ Skandale aus. Sie inspirierten aber auch die ersten französischen Impressionisten wie Monet oder Renoir und werden bis heute von vielen Kunstliebhabern bewundert.

EG 4500 E – Vortrag – Innenstadt
Katharina Lorens M.A. · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa 16.00 bis 17.30 Uhr · 3.1.2015 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Camille Pissarro (1830–1903)
Der „erste Impressionist“

Er gilt als einer der bedeutendsten und auch produktivsten Maler des Impressionismus. Unter Künstlerfreunden galt er gar als „der erste Impressionist“. Zugleich war er der Älteste unter den Pariser Impressionisten, deren Impulse bei ihm zusammenliefen. Als Mentor von Paul Cézanne hatte er maßgeblichen Einfluss auf dessen künstlerische Entwicklung.

EG 4502 E – Vortrag – Innenstadt
Katharina Lorens M.A. · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa 16.00 bis 17.30 Uhr · 10.1.2015 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Paul Cézanne (1839–1906)
Der „liebe Gott der Malerei"

„Ja, Cézanne, er ist der Größte von uns allen!" meinte Claude Monet. Picasso nannte ihn „unser aller Vater", Matisse bezeichnete ihn als „eine Art lieber Gott der Malerei" und Camille Pissarro war sein Mentor.
In Paris und der Provence suchte Paul Cézanne nach „Harmonie im Einklang mit der Natur" und entdeckte sie in Bildern von Badenden, in Stillleben mit Äpfeln und Birnen sowie in seinem geliebten Montagne Sainte-Victoire. Dabei entstanden grandiose Meisterwerke, die ihn zum Wegbereiter der Moderne und des Kubismus machten. Einfach fabelhaft!

EG 4504 E – Vortrag – Innenstadt
Katharina Lorens M.A. · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa 16.00 bis 17.30 Uhr · 17.1.2015 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Münchner Malerfürsten und ihre Villen

Franz von Lenbach (1836–1904)
und das Lenbachhaus

Porträts von Kaisern, Papst Leo XIII. oder Otto von Bismarck machten Lenbach berühmt. Sein opulenter Lebensstil war legendär, seine gesellschaftliche Stellung herausgehoben. Er galt als Münchner Malerfürst.
Gabriel von Seidl baute für ihn das Lenbachhaus – einen Palazzo im Stil der italienischen Renaissance, der modernsten Komfort bot: Bäder, Dampfheizung, Stromgenerator und eine taghelle Atelierbeleuchtung, damit der Meister auch des nächtens malen konnte.
Franz von Lenbach: ein außergewöhnliches Leben, ein außergewöhnlicher Künstler.

EG 4510 E – Vortrag – Innenstadt
Dr. Falk Bachter · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 7.10.2014 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Friedrich August von Kaulbach (1850–1920) und die Kaulbach-Villa

Schwärmerische Porträts voller Eleganz und Schönheit machten ihn berühmt. Kaulbach war auch ein brillanter Zeichner, Karikaturist, Landschafts- und Stilllebenmaler. Der Münchner Jugendstil prägte ihn durch seinen Freund Franz von Stuck und Gabriel von Seidl erbaute ihm die berühmte Kaulbach-Villa in München. Sein Atelierhaus in Ohlstadt bei Murnau ist heute ein Museum. Hier können seine Arbeiten wie in anderen führenden deutschen Museen bewundert werden – Meisterwerke, denen immer noch ein Zauber innewohnt. Kommen Sie und sehen Sie selbst.

EG 4512 E – Vortrag – Innenstadt

Dr. Falk Bachter · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 14.10.2014 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Franz von Stuck (1863–1928) und die Villa Stuck

Schon zu Lebzeiten war er eine Legende und scherte sich nicht um die damals biedere Moral. In seinen Gemälden schuf Franz von Stuck eine erotische, pathetische Atmosphäre mit schwebend-unwirklichen Darstellungen des Fabelreichs sowie symbolhaften und allegorischen Elementen. Diese mystische Aura findet sich auch in seinem Gesamtkunstwerk: der Villa Stuck. Angereichert mit selbst entworfenen Möbeln und Mosaiken erhielt Stuck hierfür 1928 den Ehrendoktortitel der TU München. Ein Ort, der bis heute den Geist seines Erbauers widerspiegelt.

EG 4514 E – Vortrag – Innenstadt

Dr. Falk Bachter · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 21.10.2014 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿



Foto: © Anna Barnsteiner

Berühmte Künstlerinnen

Marianne von Werefkin (1860–1938) „Kunst ist Emotion“

Marianne von Werefkin war Malerin, Salonière und Mitstreiterin des Blauen Reiters. Ihr Credo „Kunst ist Emotion“ zeigt sich in ihren kraftvollen Bildern. Als Schülerin des berühmten Ilja Repin war sie früh erfolgreich. Sie protegierte Alexej von Jawlensky, zog mit ihm nach München und stand hier in ihrem „rosafarbenen Salon“ im regen Austausch mit Künstlern wie Kandinsky, Münter, Marc oder Klee. Dabei gab sie der Kunstwelt entscheidende Impulse und beeindruckte durch ihren kämpferischen, wagemutigen, geistreichen und leidenschaftlichen Geist.

EG 4520 E – Vortrag – Innenstadt
Walbi Vervier · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 28.10.2014 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Käthe Kollwitz (1867–1945) Kämpferin für die Armen

Käthe Kollwitz ist eine der bekanntesten deutschen Künstlerinnen des 20. Jahrhunderts. Der Tod ihres Sohns im Ersten Weltkrieg wurde ein tiefgreifender Wendepunkt ihres Lebens. Themen wie Krieg und Frieden, Mutter und Kind oder Leben und Tod wurden bestimmend. Täglich begegnete sie dem Schicksal der Armen und kämpfte mit ihrer Kunst für deren Anliegen. Ihr ernster, teils erschreckend realistischer Stil basierte auf persönlichen Erfahrungen und Lebensumständen. So entstanden eindringliche Kunstwerke, deren Wirkung man sich nicht entziehen kann.

EG 4522 E – Vortrag – Innenstadt
Walbi Vervier · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 4.11.2014 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Die Künstlergruppe „Die Brücke“

Ernst Ludwig Kirchner (1880–1938) Von der Gemeinschaft in die Einsamkeit

Gegen den Willen des Vaters wurde er Künstler und einer der facettenreichsten expressionistischen Maler seiner Zeit. 1911 zog er nach Berlin, feierte Erfolge. Doch im Militärdienst (1915–1916) erlitt er einen psychischen wie physischen Zusammenbruch und zog sich in die Schweiz zurück. Er malte dort weiter, doch er vereinsamte zusehends und erholte sich bis zu seinem Tod 1938 nicht mehr. Sein Vermächtnis sind Kunstwerke, die als Meilensteine der Kunstgeschichte gelten und die bis heute nichts von ihrer Ausstrahlung und Wirkung verloren haben.

EG 4530 E – Vortrag – Innenstadt
Walbi Vervier · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa 16.00 bis 17.30 Uhr · 14.2.2015 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Max Pechstein (1881–1955) und die Liebe zur Natur

Max Pechstein liebte die Natur und war der einzige „Brücke“-Künstler mit Vorbildung an der Dresdener Kunstgewerbeschule. Er reiste auf den Spuren seines Vorbilds Paul Gauguin in die Südsee, wurde Mitglied und Professor an der Preußischen Akademie der Künste und blieb als einziger der „Brücke“ seinem expressionistischen Stil treu. Nach der Schmähung durch die Nazis konnte er nach 1945 wieder an seine früheren Erfolge anknüpfen. Dabei erhielt er viele Titel und Auszeichnungen und schuf ein Spätwerk voller Leuchtkraft und Dramatik.

EG 4532 E – Vortrag – Innenstadt
Walbi Vervier · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa 16.00 bis 17.30 Uhr · 21.2.2015 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Erich Heckel (1883–1970)
Der grandiose Autodidakt

Mit schwungvollem Pinselstrich und leuchtenden Farben schuf Erich Heckel als „Brücke"-Mitglied grandiose expressionistische Bilder. Mit dem Umzug nach Berlin entstand seine berühmte bizarre Bildsprache. Nach dem Ersten Weltkrieg wandte er sich der Natur zu. Für die Nationalsozialisten war seine Kunst „entartet". Auch nach dem Zweiten Weltkrieg blieb er der Natur treu, wurde Professor an der Hochschule für Bildende Künste in Karlsruhe und nahm an der documenta I teil. Sein einzigartiges, vielschichtiges Werk begeistert Kunstliebhaber bis heute.

EG 4534 E – Vortrag – Innenstadt
Walbi Vervier · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · sa 16.00 bis 17.30 Uhr · 28.2.2015 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Kulturstädte Norditaliens

Ravennas frühchristliche Bauten und Mosaiken

In Ravenna finden sich einzigartige frühchristliche Bauten und Mosaikkunst, die eindrucksvoll die Kunstfertigkeit und architektonische Meisterschaft jener Zeit beweisen – wie die Kirche San Giovanni Evangelista aus dem 5. Jahrhundert, das Mausoleum Theoderichs, dessen Dach aus einem einzigen Monoliten erbaut wurde, sowie das reich mit Mosaiken ausgeschmückte Grabmal der Kaiserin Galla Placidia oder die Kirche San Vitale. Grandiose Meisterwerke, die Sie begeistern werden.

EG 4630 E – Vortrag – Innenstadt
Volker Hennig M.A. · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 11.11.2014 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Ravennas byzantinische Schätze

Ravenna ist ein Muss für alle Liebhaber byzantinischer Baukunst. Wer hierher kommt, sollte auf keinen Fall das grandiose Baptisterium der Kathedrale, auch Baptisterium der Orthodoxen oder Neonische Taufkapelle genannt, und das Baptisterium der Arianer verpassen. Ebenso bedeutend sind die eindrucksvollen Kirchen San Apollinare Nuovo und San Apollinare in Classe, deren Architektur und Ausgestaltung von hinreißender, zeitloser Schönheit sind und alle Besucher/innen verzaubern.

EG 4632 E – Vortrag – Innenstadt
Volker Hennig M.A. · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 18.11.2014 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Aquileia und ihre Basilika
Aquileia war einst eine große Hafenstadt des römischen Reiches und als Zielort der Bernsteinstraße eine bedeutende Handelsmetropole. Eindrucksvolle Zeugnisse dieser Blütezeit sind der römische Binnenhafen, das Forum, Römerstraßen und herrliche Mosaiken. Beeindruckend ist dabei insbesondere die gotisch erneuerte Basilika aus der Patriarchenzeit – berühmt für das bedeutendste frühchristliche Bodenmosaik Italiens vom Beginn des 4. Jahrhunderts und ihre romanischen Fresken.

EG 4634 E – Vortrag – Innenstadt
Volker Hennig M.A. · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 25.11.2014 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Grado und die Langobarden in Cividale del Friuli
Wer die malerische Lagunenstadt Grado besucht, darf nicht die bedeutenden frühchristlichen Bauwerke wie den Dom Santa Eufemia, die Basilika Santa Maria delle Grazie und das Baptisterium mit ihren herrlichen Mosaikböden verpassen. In Cividale del Friuli verzaubert die Kapelle Tempietto Langobardo mit grandiosen Fresken, Skulpturen und Schnitzarbeiten aus der Langobardenzeit. In unmittelbarer Nähe befindet sich das Museo Christiano mit einzigartigen Zeugnissen langobardischer Kunst.

EG 4636 E – Vortrag – Innenstadt
Volker Hennig M.A. · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 2.12.2014 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Mailands Schätze von der Antike bis zum Barock
Mailands Zeugen aus der Römer- und Langobardenzeit sind der Circus und die Thermen der Antike sowie das Baptisterium San Aquilino mit seinen frühchristlichen Mosaiken. Auf unserem Weg durch die Stadt sehen wir wunderschöne romanische Kirchen, gotische Paläste und den berühmten Mailänder Dom. Höhepunkte von Renaissance und Barock sind die Gemäldegalerie Pinacoteca di Brera, die Kirche Santa Maria delle Grazie mit da Vincis Abendmahl oder das Castello Sforzesco mit Michelangelos Pietá Rondanini. Mailand:
Eine Kulturstadt, die man gesehen haben muss!

EG 4640 E – Vortrag – Innenstadt
Dr. Frank Henseleit · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 15.00 bis 16.30 Uhr · 12.1.2015 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

2000-jähriges Verona – kunstgeschichtliche Rundgänge
Verona ist berühmt für seine Opernfestspiele in der antiken Arena. Sie ist eine der wichtigsten Kunststädte Italiens mit herausragenden Bauten von der Antike bis zur Gegenwart, wie sie in dieser Bandbreite höchstens Rom zu bieten hat. Darunter Meilensteine der Kunst- und Kulturgeschichte wie das römische Theater, die antiken Stadttore, die Kathedrale Santa Maria Matricolare, das Castelvecchio mit seiner bedeutenden Gemäldegalerie, grandiose Palastbauten oder das Castel San Pietro – ein wahrhaft einmaliges Stadtbild!

EG 4642 E – Vortrag – Innenstadt
Dr. Frank Henseleit · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 15.00 bis 16.30 Uhr · 19.1.2015 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Padua – von Giotto bis Galileo
Padua zählt zu den traditionsreichsten Kulturstädten Italiens. Die wunderschöne Basilica di Sant'Antonio aus dem 13. Jahrhundert zieht am 13. Juni, dem Tag des Heiligen Antonius, jährlich hunderttausende Gläubige an. Ein Muss ist auch der Universitätspalast, an dem bereits Galileo lehrte, oder die Arena-Kapelle mit grandiosen Fresken Giottos. Weitere Perlen sind der Palazzo della Ragione, der Dom mit Baptisterium und fantastischen Fresken von Giusto de' Menabuoi oder der Prato della Valle – einer der schönsten und größten Plätze Europas.

EG 4644 E – Vortrag – Innenstadt
Dr. Frank Henseleit · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 15.00 bis 16.30 Uhr · 26.1.2015 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿



Foto: © Bildpixel/pixelio.de

Die Sumerer

Aus dem Dunkel der Geschichte: Von den Anfängen der sumerischen Hochkultur
Vor über 6000 Jahren tauchte am Ende der Kupferzeit das rätselhafte Volk der Sumerer in Südmesopotamien im heutigen Irak auf. Ihre kulturellen Leistungen sind beachtlich: Sie erfanden das Rad, entwickelten das erste Schriftsystem der Menschheit, bauten legendäre Städte und schufen sagenhafte Kunstwerke. Wie man heute weiß, waren sie auch herausragende Mathematiker, Mediziner, Astronomen und Bierbrauer. Tauchen Sie mit uns in die Welt der sumerischen Hochkultur ein. Sie werden ins Staunen geraten.

EG 4710 E – Vortrag – Innenstadt
Carmen Ghazzali M.A. · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 9.12.2014 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Vom Token zur Weisheitsliteratur der Sumerer
Wie kam der Mensch zur Schrift? Durch Zufall? Durch die kreative Leistung eines einzelnen Genies? Gewiss ist: Vor 9000 Jahren ritzten neolithische Ackerbauern in Mesopotamien Striche in tönerne Datenträger (Token), um die Anzahl ihrer verkauften Weidetiere festzuhalten. Aber erst 3000 Jahre später entwickelten die Sumerer das erste Schriftsystem der Menschheit. Erleben Sie, wie sich die Keilschrift von ihren Anfängen bis hin zum ersten grandiosen Werk der Weltliteratur entwickelte: dem Gilgamesch-Epos der Sumerer.

EG 4712 E – Vortrag – Innenstadt
Carmen Ghazzali M.A. · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 16.12.2014 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Kosmologie, Orakelkunst und frühe Wissenschaft der Sumerer
Naturphänomene wie Blitz, Donner, Mond- oder Sonnenfinsternis, Dürre oder Überschwemmungen werteten die Sumerer als unheilverkündende göttliche Zeichen. Durch Orakelsprüche, Eingeweideschauen, Natur- und Sternenbeobachtungen versuchten sie den göttlichen Willen zu erkunden. Entwickelte sich hieraus womöglich ein frühes Verständnis für wissenschaftliche Naturgesetze? Kostproben sumerischer Weisheiten, Orakel- und Zaubersprüche sowie ausgesuchte Bildwerke zur sumerischen Götterwelt machen diesen Vortrag zum Erlebnis.

EG 4714 E – Vortrag – Innenstadt
Carmen Ghazzali M.A. · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 23.12.2014 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Aus dem Dunkel der Geschichte gehoben: berühmte Ausgrabungsfunde der Sumerer
Besiegelte die Streitmacht der Assyrer innersumerische Rivalitäten oder war der listige König Sargon I. von Akkad für den Untergang der Sumerer verantwortlich? Wie auch immer – erst europäische Reisende, Abenteurer und Gelehrte, die im 19. Jahrhundert auf den Spuren der Bibel das Zweistromland bereisten, stießen 4000 Jahre nach dem Verschwinden der Sumerer erstmalig wieder auf deren Relikte. Im wahrsten Sinne des Wortes entdeckten sie „Stück für Stück“ das „ausgestorbene“ Volk. Lassen sie sich von den berühmtesten Ausgrabungsfunden verzücken!

EG 4716 E – Vortrag – Innenstadt
Carmen Ghazzali M.A. · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 6.1.2015 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Nepals buddhistische Heiligtümer
Der Goldene Tempel von Patan und das Kloster von Swayambhunath

Das Kloster Kva Bahal in Nepals einstiger Königsstadt Patan (heute: Lalitpur) ist von einzigartiger Schönheit. Vergoldete Kupferdächer und zahlreiche goldene Statuen brachten ihm den Beinamen „Goldener Tempel" ein. Ebenso faszinierend ist das 2500 Jahre alte Kloster Swayambhunath mit seinem grandiosen buddhistischen Stupa, der von zwei hinduistischen Türmen flankiert wird. Wegen der vielen Affen, die dort leben, heißt es auch „Tempel der Affen". Beide Klosteranlagen sind wunderbare Zeugnisse nepalesischer Kultur, die man gesehen haben muss.

EG 4720 E – Vortrag – Innenstadt

Volker Hennig M.A. · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 3.2.2015 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿



Foto: © Bildpixel/pixelio.de

Der grandiose Stupa von Bodnath

Das wichtigste Heiligtum der Tibeter in Nepal befindet sich inmitten einer Vielzahl von Klöstern: der hoch verehrte Stupa in Bodnath bei Kathmandu.
Mit 36 Metern Höhe zählt er zu den größten Stupas und repräsentiert beispielhaft die faszinierende Welt des tibetischen Buddhismus. Pilger und Gläubige finden sich hier überwiegend im Morgengrauen oder in der Abenddämmerung ein, um ihn im Uhrzeigersinn zu umrunden. In Vollmondnächten werden auf den Terrassen tausende Butterlämpchen entzündet, die den Stupa in Form eines Mandalas umgeben.

EG 4722 E – Vortrag – Innenstadt

Volker Hennig M.A. · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 10.2.2015 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Meisterwerke hinduistischer Tempelarchitektur Indiens

Bhubaneswar
Stadt der Tempel und des Shivakultes

Seit dem 8. Jahrhundert entstanden in Bhubaneswar hunderte Tempel in allen Formen hinduistischer Tempelarchitektur: von den Anfängen bis zu teils monumentalen Formen und hinreißend lebendigen Skulpturen. Heute ist Bhubaneswar die „Stadt der Tempel" und Hauptstadt des indischen Bundesstaates Odisha (früher: Orissa). Dieses Zentrum des Shivakultes bietet einen grandiosen kulturellen Reichtum, der die Sinne berauscht – wie der Mukteshvara-Tempel mit dessen bienenkorbförmigen Turmaufbau oder der bedeutende Rajarani-Tempel.

EG 4730 E – Vortrag – Innenstadt

Volker Hennig M.A. · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.30 bis 12.30 Uhr · 17.2.2015 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Konark – hinduistischer Sonnentempel und UNESCO-Weltkulturerbe

Der Sonnentempel von Konark (früher: Konarak) ist ein Abbild des Himmelswagens des Sonnengottes Surya und hat gewaltige Ausmaße: Am Sockel finden sich 24 aus Stein gemeißelte Wagenräder mit bis zu drei Metern Durchmesser, Reste der Zugpferde und eine Vielzahl detailreicher kleinerer Darstellungen. Die oftmals erotischen Skulpturen sind sehr subtil und begleiten Surya. Sie zählen zu den erlesendsten Werken indischer Bildhauerkunst und lassen die Herzen von Liebhabern hinduistischer Kultur höher schlagen.

EG 4732 E – Vortrag – Innenstadt

Volker Hennig M.A. · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 10.30 bis 12.00 Uhr · 24.2.2015 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿



MVHS unterwegs Exkursionen, Führungen, Museumsbesuche, Reisevorträge

Hier finden Sie Exkursionen und das kunst- und kulturhistorische Innenstadtprogramm in München. Mit unseren Reisevorträgen und praktischen Reiseinformationen können Sie sich auf Ihr nächstes Reiseziel oder eine Studienreise mit der Münchner Volkshochschule vorbereiten. Eine bebilderte PDF-Datei mit allen Reiseangeboten, zahlreiche Dozent(inn)en-Porträts, Reiseberichte von zurückliegenden Studienreisen und weitere Informationen finden Sie im Internet: www.mvhs.de/unterwegs.
Persönlich erreichen Sie uns unter
Telefon (0 89) 44 47 80-10/51 oder
regina.wagner-gebhard@mvhs.de.
Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!

Exkursionen

Tagesfahrt zum Obersalzberg und nach Berchtesgaden

Zahlreiche Geschichten und Legenden prägen die Landschaft um das Watzmann-Massiv; so soll im Untersberg Kaiser Friedrich Barbarossa ruhen. Doch die Idylle des Obersalzbergs reizte auch Adolf Hitler, der ihn zu seinem zweiten Regierungssitz ausbaute. Martin Bormann plante die Einrichtung des Führersperrgebiets. Die Tagesfahrt möchte Sie mit den verschiedenen Aspekte Berchtesgadens bekannt machen: mit dem Dokumentationszentrum Obersalzberg ebenso wie mit dem Wittelsbacher Schloss und der Stadt Berchtesgaden, wo Gelegenheit bestehen wird, über den Weihnachtsmarkt zu spazieren. Ein besonderer Höhepunkt der Reise ist der Besuch der Kunstsammlung des Kronprinzen Rupprecht.

BO 454 – Busexkursion – Innenstadt
Georg Reichlmayr · Treffpunkt: Hauptbahnhof Nordseite, Ausgang Arnulfstr. (Taxistände/Bushaltestellen) · Abfahrt: 8.30 Uhr · Rückkunft: ca. 19.30 Uhr · fr 28.11.2014 · € 65.– · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

Die Roseninsel im Starnberger See

Die Geschichte der Roseninsel reicht von jungsteinzei_ tlichen Besiedlungsspuren über die Bedeutung der Insel in frühchristlicher Zeit bis zur Entdeckung dieses Kleinods durch die Könige Maximilian II. und Ludwig II. Nach einer kurzen Kahnfahrt berichtet Ihre Dozentin von der wechselvollen Geschichte der einzigen Insel im Starnberger See und ihren berühmten Gästen. Sie besuchen den zauberhaften Rosengarten und das ebenfalls restaurierte Casino.
Die Anreise erfolgt individuell.

ES 5000 – Exkursion
Ümit Schaul M.A. · Treffpunkt: Feldafing, Platanenrondell Feldafinger Park, gegenüber der Roseninsel · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 5.10.2014 · € 9.– · Zuzüglich Eintritt und Kahnfahrt · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Auf der Schwäbischen Barockstraße
Fahrt nach Ottobeuren zur barocken Klosterkirche von Johann Michael Fischer und weiter zur Wallfahrtskirche Maria Steinbach. Sie ist ein Gesamtkunstwerk im frühen Rokokostil mit Wessobrunner Stuck von Johann Georg Üblher und Fresken von Franz Georg Hermann. Das Schwäbische Bauernhofmuseum Illerbeuren, die sogenannte St. Ulrichs-Sölde, präsentiert alte schwäbische Bauweise und ländliches Leben.
In Kooperation mit Reisen und Bildung GmbH.

EN 5002 – Busexkursion
Dr. Marie-Louise Schmeer-Sturm · Busabfahrt: 8.00 Uhr Alter Botanischer Garten, Elisenstr. · Rückkunft: ca. 19.00 Uhr · mi 8.00 bis 19.00 Uhr · 8.10.2014 · € 45.– · Keine Ermäßigung · Zuzüglich Eintritte · Anmeldung erforderlich · 30 bis 50 Plätze

„Hinter den Kulissen"
im Neuen Schloss Schleißheim
Alexander Bauer, stellvertretender Leiter der Schloss- und Gartenverwaltung Schleißheim, empfängt Sie – stilecht, im Barockkostüm gewandet. Werfen Sie mit ihm einen Blick hinter die Kulissen des Schlosses, besichtigen Sie Keller, Dachboden, einen unterirdischen Gang und die ehemalige Schlossküche und erfahren Sie mehr über die Lebens- und Arbeitsverhältnisse von Herrschaft und Gesinde sowie die Essgewohnheiten der Barockzeit. Enden wird die Führung im Schnapslagerkeller des Neuen Schlosses mit Möglichkeit zur Verkostung der bekannten Schleißheimer Schlossbrände „Blauer Kurfürst und Co."
(www.schloesser-schleissheim.de/deutsch/hofgarten/brennerei).

EN 5004 – Exkursion – Schleißheim
Alexander Bauer · Treffpunkt: Neues Schloss Schleißheim, Haupteingang · sa 13.30 bis 16.00 Uhr · 11.10.2014 · € 10.– · Zuzüglich Eintritt · Anmeldung erforderlich · 30 Plätze


Foto: © maricopa/pixelio.de

UNESCO-Weltkulturerbe Bamberg und mittelalterliche Kaiserpfalz Forchheim

Aus einer karolingischen Königspfalz entwickelte sich die bischöflich-bambergische Festungsstadt Forchheim mit mittelalterlicher Pfalz und Pfarrkirche, Fachwerkhäusern sowie beeindruckender Befestigung.
In Bamberg spazieren wir vom bezaubernden Rathaus auf der Regnitz durch romantische Gassen zum hochmittelalterlichen Dom, zur malerischen bischöflichen Hofhaltung und zur barocken Residenz.
Exkursion in Kooperation mit der Bayerischen Gemeinschaft für Geschichte und Kunst.

EW 5006 – Busexkursion

Stefan Ellenrieder M.A. · Busabfahrt: 8.30 Uhr Alter Botanischer Garten, Elisenstr. · Rückkunft: ca. 20.30 Uhr · sa 8.30 bis 20.30 Uhr · 11.10.2014 · € 64.– · Keine Ermäßigung · Inklusive Eintritte · Anmeldung erforderlich · 30 bis 50 Plätze

Mozart und andere
Musikalische Tagesexkursion nach Salzburg

Wer an Salzburg denkt, denkt auch an Wolfgang Amadeus Mozart. Wir begegnen ihm und seiner Familie beinahe auf Schritt und Tritt. Leopold Mozart brachte es bis zum erzbischöflichen Vizekapellmeister, sein Sohn Wolfgang war Konzertmeister und Hoforganist. Auch andere Komponisten haben in Salzburg Bedeutendes geschaffen. Der Violinvirtuose Heinrich Ignaz Franz Biber, der als Domkapellmeister eine der opulentesten Messen der Musikgeschichte schuf, oder Johann Michael Haydn, dessen Kirchenmusik noch für Schubert vorbildhaft war. Im 20. Jahrhundert tragen die neugegründeten Festspiele Salzburgs Ruf als Musikstadt in die Welt.

Ein kurzweiliger Rundgang durch die Salzburger Innenstadt – zugleich ein Gang durch vier Jahrhunderte Musikgeschichte u. a. mit Dom, St. Petersstift, Festspielhäuser, Mozarts Wohnhaus (mit Führung).

EO 5008 – Bahnexkursion

Thomas Krehahn · Treffpunkt: Ostbahnhof, Mitte von Gleis 8, Abfahrt: 8.04 Uhr · sa 7.45 bis 20.00 Uhr · 18.10.2014 · € 22.– · Keine Ermäßigung · Zuzüglich Bahnfahrt/Bayernticket € 39.– für 5 Personen und € 12.50 für Eintritt und öffentlichen Nahverkehr in Salzburg · Anmeldung erforderlich · 19 Plätze

Bayerische Klöster – Stätten der Landeskultur: Fürstenfeld und Bruck

Fürstenfeld wurde als Sühnekloster und wittelsbachisches Machtzentrum am Amperübergang (Bruck = Brücke) der Fernstraße München – Augsburg um 1270 gegründet. Der Markt Bruck (1306) gewann dadurch an Bedeutung, blieb aber 500 Jahre vom Zisterzienserkloster Fürstenfeld, dem bedeutendsten Kultur- und Wirtschaftszentrum westlich von München, abhängig. Dessen grandioser Kirchen- und Klosterbau markiert den Übergang vom italienischen zum bayerischen Barock (Viscardi, Asam u. a.) an der Wende zum 18. Jahrhundert. Nach der Klosteraufhebung entstand der Landkreis Fürstenfeldbruck mit dem gleichnamigen Ort, der 1935 zur Stadt und 2006 zur „Großen Kreisstadt" erhoben wurde.

EO 5010 – Vortrag und Exkursion – Obergiesing

Dr. Willibald Karl · Vortrag: Volkshochschule, Severinstr. 6 · mo 19.30 bis 21.30 Uhr · 20.10.2014 · Exkursion: so 10.00 bis 16.00 Uhr (mit Pause) · 26.10.2014 · Treffpunkt: Kloster Fürstenfeld vor der Kirche · € 27.– · Keine Ermäßigung · Inklusive Kirchenführung und Eintritt · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Die Oberpfalz-Metropole Amberg und strahlende Barock-Klöster

Bis heute zeugen die mittelalterliche Stadtbefestigung, Schätze wie das Residenz-Ensemble, die bedeutende mittelalterliche Pfarrkirche, die von Johann Baptist Zimmermann geprägte Jesuitenkirche und das gotische Rathaus von Ambergs Wohlstand als Haupt- und Residenzstadt der Oberpfalz. Auf dem Weg besuchen wir das malerisch gelegene barock-reiche Kloster Pielenhofen und die Wallfahrts- und Klosterkirche Mariahilf, in der sich die Architektur Wolfgang Dientzenhofers und die Freskomalerei des jungen Cosmas Damian Asam begegnen.
Exkursion in Kooperation mit der Bayerischen Gemeinschaft für Geschichte und Kunst.

ES 5012 – Busexkursion
Stefan Ellenrieder M.A. · Busabfahrt: 8.30 Uhr Alter Botanischer Garten, Elisenstr. · Rückkunft: ca. 20.00 Uhr · sa 8.30 bis 20.00 Uhr · 25.10.2014 · € 57.– · Keine Ermäßigung · Inklusive Eintritte · Anmeldung erforderlich · 30 bis 50 Plätze



Foto: © www.foto-fine-art.de/pixelio.de

Von der Benediktbeurer Leonhardifahrt ins Land der Welfen und zur Wieskirche

Eine der schönsten und ursprünglichsten Leonhardifahrten des Voralpenlandes führt vom Dorf ins Kloster Benediktbeuern. Nachdem wir sie bewundert haben, geht es ins Stammland der Welfen mit der mächtigen rein romanischen Kirche von Altenstadt und dem Welfen-Hauskloster Steingaden, das mystische Romanik mit strahlendem Rokoko vereint. Ausklang und Krönung des Ausfluges ist ein Besuch des berühmten Wunders bayrischer Rokoko-Kunst: die Wieskirche.
Exkursion in Kooperation mit der Bayerischen Gemeinschaft für Geschichte und Kunst.

ES 5014 – Busexkursion
Stefan Ellenrieder M.A. · Busabfahrt: 8.15 Uhr Alter Botanischer Garten, Elisenstr. · Rückkunft: ca. 19.00 Uhr · so 8.15 bis 19.00 Uhr · 9.11.2014 · € 56.– · Keine Ermäßigung · Inklusive Eintritte · Anmeldung erforderlich · 30 bis 50 Plätze

Entdeckungen an der Isar
Mit Besuch des Christkindlmarkts in Bad Tölz

Zum Auftakt besuchen wir die Wallfahrtskirche des aus dem Brandner Kaspar bekannten Volksheiligen St. Nantwein zu Wolfratshausen mit volkskundlichen und künstlerischen Kostbarkeiten. Dann geht es zu verborgenen Kleinoden der mittelalterlichen Kirche von Linden mit ihren Wandmalereien und der bezaubernden Rokoko-Kirche St. Leonhard. Ein besonderer Glanzpunkt ist die Rokoko-Klosterkirche Dietramszell mit Fresken des großen Johann Baptist Zimmermann. Der Ausflug schließt mit einem Besuch des Christkindlmarkts in der malerischen Bad Tölzer Marktstraße. Exkursion in Kooperation mit der Bayerischen Gemeinschaft für Geschichte und Kunst.

EO 5020 – Busexkursion

Stefan Ellenrieder M.A. · Busabfahrt: 7.50 Uhr Rosenheimer Str., Bus-Spur vor dem Ramersdorfer „Alten Wirt“ · 8.30 Uhr Alter Botanischer Garten, Elisenstr. · Rückkunft: ca. 18.00 Uhr Alter Botanischer Garten, Elisenstr. · 18.20 Uhr Ramersdorf · sa 7.50 bis 18.20 Uhr · 29.11.2014 · € 52.– · Keine Ermäßigung · Inklusive Eintritte · Anmeldung erforderlich · 30 bis 50 Plätze

Residenzstädte des Allgäu: Kempten und Füssen

Die Fürstäbte von Kempten leisteten sich eine der herrlichsten Kirchen des schwäbischen Barock und gleich daneben eine Residenz mit glanzvollen Rokoko-Repräsentationsräumen. Im nahen Füssen besuchen wir das schloßartige Kloster St. Mang mit seiner machtvollen Kirche und prachtvollen Klosterräumen. Im Klosterhof gibt es einen zauberhaften Adventsmarkt. Exkursion in Kooperation mit der Bayerischen Gemeinschaft für Geschichte und Kunst.

ES 5024 – Busexkursion

Stefan Ellenrieder M.A. · Busabfahrt: 8.30 Uhr Alter Botanischer Garten, Elisenstr · Rückkunft: ca. 20.00 Uhr · so 8.30 bis 20.00 Uhr · 14.12.2014 · € 62.– · Keine Ermäßigung · Inklusive Eintritte · Anmeldung erforderlich · 30 bis 50 Plätze

Kunst des 20. Jahrhunderts im
Germanischen Nationalmuseum Nürnberg

Nach einer Einführung auf der Hinfahrt besuchen wir die eindrucksvoll neu konzipierte Sammlung der Kunst des 20. Jahrhunderts. Die Spanne reicht von Meisterwerken der Malerei über ausdrucksstarke Skulpturen und dreidimensionale Objekte bis hin zu Fotoarbeiten und bekannten Klassikern der Designgeschichte.
So entsteht ein umfassendes Bild der Kunst- und Stilgeschichte der letzten 100 Jahre.

EM 5026 – Bahnexkursion

Dr. Beatrice Trost · Treffpunkt: Hauptbahnhof am Beginn von Gleis 21, 8.45 Uhr · Abfahrt: 9.05 Uhr · Rückkunft: ca. 20.00 Uhr · sa 8.45 bis 20.00 Uhr · 24.1.2015 · € 22.– · Keine Ermäßigung · Zuzüglich Bahnfahrt/Bayernticket € 39.– für 5 Personen sowie Eintritt € 5.– · Anmeldung erforderlich · 19 Plätze

Kirchen, Klöster, Künstlervillen

Weitere Exkursionen:
Besuchen Sie mit unseren kompetenten, engagierten Dozent(inn)en Städte, Klöster, Residenzen, Kulturlandschaften und Museen. Je nach persönlichem Geschmack können Sie zwischen Exkursionen mit Bus-, Bahn- oder Eigenanreise entscheiden.

16. November 2014
Villen am Starnberger See, damals und heute: Seeshaupt
Ursula Scriba (ES 5016)

22. November 2014
100 Jahre Museum Starnberger See
Federvieh im Wohnzimmer und ein schwimmendes Schloss
Miriam Schmiechen M.A. (ES 5018)

7. Dezember 2014
Bischofsstadt Passau
Mit Besuch des Weihnachtsmarkts
Anneliese Döhring (EO 5022)

1. Februar 2015
Die Villa Waldberta und die Höhenbergsiedlung
Ursula Scriba (EW 5028)

Weitere Angebote und Informationen
erhalten Sie unter www.mvhs.de/unterwegs oder
Telefon (089) 44 47 80-10/51

Führungen

450 Jahre Münchner Marianische Männerkongregation
Am Dreifaltigkeitssonntag, dem 6. Juni 1610, beginnt die Geschichte der Münchner Kongregation. Siebzehn Männer gründen diese auf dem geistigen Fundament einer 1564 in Rom ins Leben gerufenen kirchlichen Vereinigung. Im Jahr 1625 umfasst sie bereits 1000 Mitglieder, die sich als „Sodalen“ bezeichnen, deren Ziel es ist, Glauben und Leben zu vereinen, als Gemeinschaft zusammenzustehen und eine besondere Beziehung zu Maria zu pflegen. 1710 errichten sie die den Bürgersaal als Betsaal, 1778 wird der Bürgersaal durch den Freisinger Fürstbischof zur Kirche geweiht.

CM 14 – Vortrag und Führung – Altstadt
Treffpunkt: Bürgersaalkirche · Neuhauser Str. 14 · mi 17.00 bis 18.30 Uhr · 26.11.2014 · € 5.– (Bearbeitungsgebühr) · Anmeldung erforderlich · 10 Plätze

Kunst oder Krempel?
Zu Gast im Auktionshaus Quittenbaum
Fernsehsendungen wie „Kunst und Krempel“ (BR) erfreuen sich großer Beliebtheit. Dabei spielt auch Design des 20. Jahrhunderts eine wichtige Rolle als Sammelgebiet. Das Interesse hat in den letzten Jahren stark zugenommen, wie Ausstellungen und die gestiegene Nachfrage an Design-Auktionen zeigen. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen eines Auktionshauses. Bei diesem Termin besteht auch die Möglichkeit, eigene Schätze von einem Experten für modernes Design des renommierten Auktionshauses Quittenbaum begutachten zu lassen und einen Einblick in die Bewertung von Auktionsobjekten zu gewinnen.

Viele Designklassiker kann man aus der Nähe betrachten und die Arbeit eines Auktionshauses kennen lernen. Zu bewertende Objekte bitte vorab per Foto einreichen.

ES 5055 – Führung und Expertengespräch
Arthur Floss/Veit Volwahsen · Treffpunkt: Quittenbaum Kunstauktionen, Theresienstr. 60 · fr 16.30 bis 18.00 Uhr · 6.2.2015 · € 8.– · Anmeldung erforderlich · 16 Plätze

Unbekannte Münchner Kostbarkeiten
Die Stadt der Künstler und Patrizier
Hier sehen Sie nicht die üblichen Sehenswürdigkeiten, sondern reizvolle und doch kaum bekannte Kostbarkeiten, die wesentlich zum Verständnis des Lebens vergangener Jahrhunderte und zum Wesen unserer Stadt beitragen. Wir besuchen Gärten und Innenräume von alten Bürgerhäusern, Erinnerungen an berühmte Künstler, reiche Glasmalereien, die Hinrichtungsglocke von St. Peter, weitere unbekannte kirchliche Details und eine Fülle anderer Kostbarkeiten.

ES 5056 – Führung – Innenstadt
Stefan Ellenrieder M.A. · Treffpunkt: St. Michael, Neuhauser Str. · do 14.30 bis 16.30 Uhr · 6.11.2014 · € 9.– · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Bitte eintreten! – Entdecken Sie Münchens unbekannte Kostbarkeiten
Hier geht es nicht um touristische Ziele, sondern um Dinge am Wege, die nur Wenige kennen, z. B. mittelalterliche Gewölbesäle, Innenhöfe und Treppenhäuser von Künstlerhäusern und Adelspalais, klösterliche Räume verschiedener Epochen. Sie sind Zeugnisse vom Münchner Leben durch die Jahrhunderte. Die Begegnung mit den verborgenen Kostbarkeiten regt an, München mit neuen Augen kennen zu lernen.

EW 5057 – Führung – Innenstadt
Stefan Ellenrieder M.A. · Treffpunkt: Eingangshalle des Münchner Stadtmuseums am St. Jakobs-Platz · do 14.30 bis 16.30 Uhr · 20.11.2014 · € 9.– · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Schauen wir einmal durchs Schlüsselloch?
Verborgene Schätze hinter Münchens Türen und Toren
Was verbirgt sich hinter den Türen der alten historischen Gebäude in der Münchner Innenstadt? Kunst- und kulturhistorische Kostbarkeiten tun sich ganz unvermittelt auf, sodass selbst Münchenkenner noch überraschende Entdeckungen machen können.
20. Okt: Treffpunkt Marienplatz, Fischbrunnen
27. Okt: Treffpunkt St.-Jakobs-Platz, Eingang Stadtmuseum

EO 5058 E – Führungen – Innenstadt
Jutta Kafka · Erster Treffpunkt: Marienplatz, Fischbrunnen · 2 x mo 14.00 bis 16.30 Uhr · 20.10. und 27.10.2014 · € 20.– bei Anmeldung · Restkarten jeweils € 11.– vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

Vorhang auf! Das Cuvilliés-Theater
Der geniale wallonische Architekt François Cuvilliés hat der Stadt München eines seiner schönsten Rokoko-Juwele im 18. Jahrhundert erbaut. Im Zweiten Weltkrieg wurden die kostbaren Logenränge in Sicherheit gebracht und das Theater im Brunnenhof 1958 zum Stadtjubiläum wieder aufgebaut. Nach einem Führungsvortrag besichtigen wir die Höfe der Residenz und schließen den Rundgang im Hofgarten ab.

EM 5059 E – Führung – Innenstadt
Jutta Kafka · Treffpunkt: Brunnenhof der Residenz · so 11.00 bis 13.30 Uhr · 19.10.2014 · € 11.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich Eintritt · 18 Plätze

Das Geheimnis des blauen Diamanten – Rundgang durch die Schatzkammer der Münchner Residenz
Die Schatzkammer der Münchner Residenz zählt neben der Eremitage in St. Petersburg, dem Londoner Tower und dem Kunsthistorischen Museum in Wien zu den bedeutendsten ihrer Art. Kostbarste Kunstgegenstände aus nahezu zehn Jahrhunderten sind hier zu finden. Zu den Prunkstücken gehören oft spannende Geschichten. So ist das Palladium der Residenz, die St.-Georgs-Statuette, eigentlich ein Reliquienschrein. Auch das rätselhafte Verschwinden und das Wiederauftauchen des großen blauen Diamanten in der Wittelsbacher Königskrone von 1806 ist Thema der Führung.

EM 5060 E – Führung – Innenstadt
Dr. Falk Bachter · Treffpunkt: Residenzmuseum, Max-Joseph-Platz 3, Kassenraum · so 11.00 bis 12.30 Uhr · 1.2.2015 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich Eintritt · 18 Plätze

Der Alte Hof und die Alte Münze – Zu Gast im Bayerischen Landesamt für Denkmalpflege
Der Alte Hof war die erste Stadtresidenz der Wittelsbacher und der erste feste deutsche Kaisersitz unter Ludwig dem Bayern. Er ist durch einen Torbogen mit der Alten Münze verbunden, die einst als herzogliche Kunstkammer und als Münze diente. Sie unternehmen eine Zeitreise in die frühe Geschichte der Wittelsbacher und erfahren, welche Institutionen heute im Alten Hof ansässig sind. Anschließend werfen Sie mit Dr. Walter Irlinger einen Blick ins Bayerische Landesamt für Denkmalpflege, das seinen Sitz in dem historischen Gebäude mit dem berühmten Innenhof hat. Herr Dr. Irlinger berichtet von den Aufgaben des Landesamts für Denkmalpflege und stellt verschiedene Arbeitsbereiche vor.

EO 5061 E – Führung – Innenstadt
Ursula Simon-Schuster M.A./Dr. Walter Irlinger · Treffpunkt: Alte Münze, Hofgraben 4 · mo 16.00 bis 18.30 Uhr · 8.12.2014 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze

Altes und Neues Rathaus
Bürgerliches Selbstbewusstsein steht hinter dem Bau des Alten Rathauses von 1470 bis 1475. Erst Ende des 19. Jahrhunderts wurde mit dem Neuen Rathaus, das Georg Hauberrisser errichtete, ein zweiter Repräsentationsbau für die Stadt München geschaffen. Wir besichtigen u. a. den kleinen Sitzungssaal mit Originalausstattung und den großen Saal, in den Pilotys Monumentalgemälde zur Münchner Geschichte erst vor wenigen Jahren zurückgekehrt ist.

EM 5063 E – Führung – Innenstadt
Maria Jenkin-Jones M.A. · Treffpunkt: Marienplatz, Fischbrunnen · fr 10.00 bis 12.00 Uhr · 17.10.2014 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

Der Münchner Justizpalast
Architektur und Institution
1897 an markanter Stelle gegenüber dem Karlstor errichtet, ist der repräsentative Bau des Münchner Architekten Friedrich von Thiersch trotz erheblicher Kriegszerstörungen architektonisch sehenswert. Während des Nationalsozialismus fanden hier auch zwei Verfahren des Volksgerichtshofes gegen die Mitglieder der Weißen Rose statt.
Bitte nehmen Sie wegen der strengen Sicherheitskontrolle so wenig Gepäck wie möglich und keine „gefährlichen" Gegenstände mit.

EN 5064 – Führung – Innenstadt
Dr. Annemarie Menke · Treffpunkt: Haupteingang des Justizpalastes, Prielmayerstr. 7 · mi 13.00 bis 14.30 Uhr · 11.2.2015 · € 8.– · Anmeldung erforderlich · 25 Plätze

Der Alte Südfriedhof – Bayerns Pantheon
Der Alte Südliche Friedhof wurde einst von Herzog Albrecht V. für die Toten der Pest und für arme Leute gegründet, da die innerstädtischen Gottesäcker nicht mehr ausreichten. Im 19. Jahrhundert diente er als Begräbnisstätte vieler berühmter Persönlichkeiten, von deren Leben und Wirken erzählt wird, z. B. Spitzweg, Pettenkofer, Senefelder, Gabelsberger, Ohm und Klenze. Auch zwei Indianerkinder, der erste Münchner Protestant, drei Münchner Originale, der Texter der Bayernhymne und viele andere haben hier ihre letzte Ruhe gefunden.

EM 5065 E – Führung – Innenstadt
Jutta Kafka · Treffpunkt: Stephansplatz, Eingang Südlicher Friedhof · sa 11.00 bis 13.30 Uhr · 15.11.2014 · € 11.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

Weihnachtliches München
Wir beginnen die Einstimmung auf das Weihnachtsfest am Christkindlmarkt. Dann hören wir von der Gebnachtdult und vom berühmten Augustinerkindl, besichtigen Krippen, Fenster und Altäre, die von der Weihnachtsgeschichte erzählen.

EO 5067 E – Führung – Innenstadt
Anneliese Döhring · Treffpunkt: am Christbaum, Marienplatz · do 15.00 bis 16.30 Uhr · 11.12.2014 · € 8.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

Alt-Haidhausen
Vom Herbergsviertel zur Hofmark
Wir laden Sie zu einem Spaziergang durch das beliebte Stadtviertel ein. Vorbei an zwei kleinen Kirchen, letzte Zeugnisse des ehemaligen Leprosenhauses, spazieren wir auf der „Seufzerallee“. Am Max-Weber-Platz lernen wir die „Herbergen“ der einfachen Handwerker und Tagelöhner kennen. St. Johannis mit seinen Fenstern aus der Zeit um 1900, das „Üblackerhaus“, die alte Haidhauser Pfarrkirche und das Hofmarkschloss sind weitere Stationen des Rundgangs.

EO 5068 E – Führung – Haidhausen
Jutta Kafka · Treffpunkt: Müllersches Volksbad, Rosenheimer Str. 1 · so 11.00 bis 13.30 Uhr · 30.11.2014 · € 10.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze

München leuchtete – Jugendstil in Westschwabing
Wunderschöne Jugendstil- und Gründerzeitbauten verleihen dem legendären Viertel einen einzigartigen Charme, der Ende des 19. Jahrhunderts viele bedeutende Künstler und Literaten anlockte. „München leuchtete …“ schrieb Thomas Mann, auch über die Architektur jener Zeit. Er wohnte in der Franz-Joseph-Straße gegenüber von einigen besonders originellen Häusern des wichtigsten Münchner Jugendstilarchitekten Martin Dülfer. Aus Spekulationsgründen wurden damals riesige, bis zu zehn Zimmer große Wohnungen mit luxuriösen Ausstattungen geschaffen. Nach Jahren der Verständnislosigkeit für die originellen Schöpfungen der „Belle Époque“ werden die verbliebenen Reste heute umso mehr geschätzt.

EN 5070 E – Führung – Schwabing
Dr. Dieter Klein · Treffpunkt: U-Bahn-Station Münchner Freiheit, Ausgang „Forum“ · sa 14.00 bis 16.00 Uhr · 31.1.2015 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

Der Dschungel auf dem Dach
Wo und wie Ludwig II. in München wohnte
Von seinem Arbeitszimmer führte eine Tapetentür in ein exotisches Traumreich: Über den Dächern der Münchner Residenz ließ Ludwig II. einen riesigen Wintergarten mit künstlichem See, tropischen Pflanzen und fantastischen Bauten anlegen. Wir lokalisieren den ursprünglichen Standort der 1897 abgetragenen Stahl-Glas-Konstruktion, folgen dem König auf dem Weg von seinem Appartement zu den Separatvorstellungen im Hoftheater und besuchen die Hofkapelle, wo der Leichnam Ludwigs II. im Juni 1886 aufgebahrt war.

EM 5071 E – Führung – Innenstadt
Klaus Reichold · Treffpunkt: Residenzmuseum, Max-Joseph-Platz 3, Kassenraum · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 18.1.2015 · € 12.– · Zuzüglich Eintritt · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

Totenkopf und Tingeltangel
Überraschungen im Hinterhof

Das älteste Buch im Regal wurde 1673 gedruckt und enthält Fürbitten „contra Turcas“. Vor der Biedermeierkommode, die heute im Wohnzimmer steht, hat der Räuber Kneißl seine ersten Untaten gebeichtet. Nur die angekokelte Standarte Heinrichs des Löwen ist nicht echt: Sie diente einst als Filmrequisit. Das Gartenhaus in der Isarvorstadt, 1888 als Schreinerei errichtet, wirkt wie ein großer Zauberschrank. Für eine gute Stunde sind seine Türen weit geöffnet und ermöglichen den Blick in eine private Wohnatmosphäre voller Nostalgie und Geschichte(n).

EM 5072 E – Führung

Klaus Reichold · Treffpunkt: Hotel Deutsche Eiche, Durchgang zur Rezeption, Reichenbachstr. 13 · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 2.11.2014 · € 12.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

Schwabinger Künstler-Ateliers
Geschichte, Nach- und Umnutzungen

Zahlreiche Neubauten der Jahrhundertwende in dem kurz vorher eingemeindeten Schwabing bekamen – nordseitig der bevorzugten Lichtverhältnisse wegen – Ateliers. Sie befanden sich in der Nähe der Kunstakademie und privater Kunstschulen. Viele der großen Atelierfenster gingen bei den Bombenangriffen des Zweiten Weltkriegs zu Bruch. Sie wurden – Glas war Mangelware – selten wieder hergestellt. Wo sie blieben, unterlagen sie im Wohnungsmangel der Nachkriegszeit oft der Umnutzung. Sie wurden zu „Atelier-Wohnungen“ und später zu „Wohnateliers“. Kunst fand wieder da und dort eine Bleibe, aber oft mussten Treppen über vier Stockwerke erstiegen werden …

EM 5075 E – Führung

Dr. Willibald Karl · Treffpunkt: Atelierwohnung Jula-Karl, Konradstr. 5/ IV. Stock · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 25.1.2015 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 18 Plätze

Natur erkunden

Exkursionen und Wanderungen des Fachgebiets Naturwissenschaften

Verlassen Sie ihre vier Wände und lernen Sie vor Ort in der Natur oder im Museum!
Ob Führungen durch Museen, zoologische und/oder botanische Gärten, Vogelexkursionen oder naturkundliche Wanderungen: Im Programm des Fachgebiets Naturwissenschaften finden Sie viele Veranstaltungen, die auch für Senior(inn)en gut geeignet sind.
Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Genaue Angaben zu den Treffpunkten, die mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen sind, und weitere Informationen finden Sie im Gesamtprogramm: www.mvhs.de/naturwissenschaften oder Telefon (0 89) 72 10 06-32/43/47.

12. Oktober 2014
Indian Summer im Botanischen Garten: Entdecken Sie Wildobst und Heilpflanzen des Herbstes (FW 2818)
Astrid Süßmuth · so 10.00 bis 11.30 Uhr · € 6.– · Zuzüglich Eintritt

25. Oktober 2014
Pilze erkennen und bestimmen (FO 2956)
Edmund Garnweidner · Treffpunkt: Bahnhof Deisenhofen · sa 9.00 bis 13.00 Uhr · € 15.–

26. Oktober 2014
Der Biber im Schlosspark (FN 2606)
Hans Jocham · Treffpunkt: Schlosspark Oberschleißheim · so 14.00 bis 16.00 Uhr · € 7.– · Kinder ab 7 Jahren € 4.–

9. November 2014
Der Englische Garten: Wildnis vor der Haustür und Heimat für Vögel (FM 2534)
Manfred Siering · so 8.00 bis 12.00 Uhr · € 15.–

13. November 2014
Viren und Bakterien – Gefährlich? Hilfreich? Erfolgreich! (FW 2002)
Ursula Halbhuber · Museum Mensch und Natur · do 18.00 bis 19.30 Uhr · € 7.– · Zuzüglich ermäßigten Eintritts € 2.–

14. November 2014
Die Gewächshäuser des 100-jährigen Botanischen Gartens (FW 2610)
Prof. Dr. Jürke Grau · fr 15.00 bis 17.00 Uhr · € 7.– · Zuzüglich Eintritt

16. November 2014
Herbstliches Vogelparadies Nymphenburger Park (FW 2544)
Manfred Siering · so 8.00 bis 12.00 Uhr · € 15.–

22. November 2014
Leben im Wasser – im Tierpark Hellabrunn (FO 2302)
Dr. Ilse Tutter · sa 10.30 bis 12.00 Uhr · € 6.– · Zuzüglich Eintritt

12. Dezember 2014
Nachts im Museum: Wie Tiere im Winter überleben (FM 2612)
Erwin Kinzler · Deutsches Fischerei- und Jagdmuseum · fr 17.00 bis 18.30 Uhr · € 6.– · Kinder ab 7 Jahren € 3.– · Zuzüglich Eintritt

13. Dezember 2014
**Tannenzweig, Zimt und Kardamom:
Weihnachtliches im Botanischen Garten (FW 2822)**
Astrid Süßmuth · sa 10.00 bis 11.30 Uhr · € 6.– · Zuzüglich Eintritt

10. Januar 2015
**Zum Fressen gern:
Vom Schlosspark ins Museum (FW 2618)**
Tobias Maier · Treffpunkt: Freitreppe vor Schloss Nymphenburg · sa 10.00 bis 12.30 Uhr · € 9.– · Kinder ab 7 Jahren € 5.– · Zuzüglich Eintritt Museum Mensch und Natur

11. Januar 2015
Winterliche Vogelwelt im Klosterland Benediktbeuern (FS 2552)
Manfred Siering · Treffpunkt: Bahnhof Benediktbeuern · so 10.00 bis 13.00 Uhr · € 11.– · Kinder ab 7 Jahren € 6.–

17. Januar 2015
**Primaten im Isartal:
Verwandtenbesuch im Tierpark Hellabrunn (FS 2306)**
Dr. Ilse Tutter · sa 10.30 bis 12.00 Uhr · € 6.– · Zuzüglich Eintritt

17. Januar 2015
Winterliche Spurensuche im königlichen Jagdrevier (FS 2622)
Kurt Bauer · Treffpunkt: Schweizer Platz (Endhaltestelle U3) · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · € 18.– · Kinder ab 7 Jahren € 9.–

21. Januar 2015
**Die Heilpflanzen der Alten Meister:
Kräuterkundliche Führung durch die Schack-Galerie (FM 2832)**
Astrid Süßmuth · Treffpunkt: Sammlung Schack, Prinzregentenstr. 9 · mi 18.00 bis 19.30 Uhr · € 7.– · Zuzüglich Eintritt

7. Februar 2015
**Der Pasinger Stadtpark im Winter:
Vogelstimmen für Einsteiger (FW 2562)**
Ulrich Engel · sa 8.00 bis 10.00 Uhr · € 7.–

7. Februar 2015
Winter ade? Frühstart in den Frühling in Hellabrunn (FS 2310)
Dr. Ilse Tutter · sa 10.30 bis 12.00 Uhr · € 6.– · Zuzüglich Eintritt

25. Februar 2015
**„Seltene Bücher“:
Die Bibliothek des Deutschen Museums (FM 2042)**
Christian Knoop · mi 17.30 bis 19.00 Uhr · € 5.–

28. Februar 2015
Wintergäste am Amperstausee in Fürstenfeldbruck (FW 2566)
Ulrich Engel · sa 9.00 bis 11.00 Uhr · € 7.–



Foto: © Ute Stratemeier

Museums- und Ausstellungsbesuche

Das Ägyptische Museum im Überblick
Der Name des Staatlichen Museums Ägyptischer Kunst, das 2013 in den neuen Museumsbau ins Kunstareal gezogen ist, ist Programm: Es ist weltweit das einzige Museum seiner Art, das sich auf die Kunst, vor allem auf die Rundplastik Altägyptens konzentriert, wobei alle Epochen von der Vorgeschichte über die klassischen Perioden des Alten, Mittleren und Neuen Reiches über die Spätzeit bis in die griechisch-römische Zeit in qualitätvollen Denkmälern repräsentiert sind. Darüber hinaus sind in komprimierter Form die Kulturen des antiken Sudan (Nubien) und die spätantik-koptische Periode vertreten, hinzu kommen ägyptisierende Denkmäler aus dem kaiserzeitlichen Rom.
Die neue Dauerausstellung präsentiert auf 1800 qm rund 2500 Objekte in einem thematischen Rundgang in 12 Räumen.

EM 5750 – Führung – Innenstadt
Roxane Bicker · Staatliches Museum Ägyptischer Kunst München · Gabelsberger Str. 35 · so 14.00 bis 15.30 Uhr · 9.11.2014 · € 9.– · Anmeldung erforderlich · Zuzüglich Eintritt 1.– · 20 Plätze

MeistersWerke
Kunstführungen mit Jochen Meister

MeistersWerke: Rembrandt – Tizian – Bellotto
Geist und Glanz der Dresdner Gemäldegalerie
August der Starke prägte nicht nur das weltberühmte Stadtbild des barocken Dresden, er war auch ein bedeutender Sammler. Eine Auswahl wichtiger Werke, mit denen er und seine fürstlichen Nachfolger den Ruhm der Gemäldegalerie begründeten, ist nun in München zu sehen. Da diese Galerie auch von den damals besten Kunstforschern besucht wurde, führt die Ausstellung zugleich in ein wichtiges Kapitel deutscher Bildungsgeschichte ein. Jochen Meister führt Sie zu Rembrandt, Tizian, Bellotto und anderen und zeigt ihre Bedeutung als Inspirationsquelle für Künstler und Gelehrte.
Bitte beachten Sie auch den Vortrag „MeistersWerke – Rembrandt, Tizian, Bellotto. Geist und Glanz der Dresdner Gemäldegalerie“ (EG 4300 E) am Montag, 6.10., 18 Uhr mit Jochen Meister.

EM 5764 E – Führung – Innenstadt
Jochen Meister M.A. · Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung · Theatinerstr. 8 · fr 16.00 bis 17.30 Uhr · 10.10.2014 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich Eintritt · 20 Plätze

MeistersWerke – Florine Stettheimer
Neuentdeckungen versprechen, unseren Blick in die Kunstgeschichte immer wieder neu zu justieren. Und Sie machen viel Spaß, wenn wir dabei auf eine freche und (obwohl mehr als ein halbes Jahrhundert alte!) frische Bildsprache treffen. Die Ausstellung im Kunstbau stellt die Bilder, Gedichte, Bühnenentwürfe der New Yorkerin Florine Stettheimer (1871–1944) vor, die – zum ersten Mal außerhalb der USA – als eine Vorläuferin der Pop Art betrachtet werden kann. Ihre prominenten männlichen Kollegen Duchamp und Warhol schätzten die heute bei uns unbekannte Künstlerin. Geführt von Jochen Meister können Sie sich nun in München selbst davon überzeugen, wie weit Stettheimer ihrer Zeit voraus war.

EM 5766 E – Führung – Innenstadt
Jochen Meister M.A. · Kunstbau · Zwischengeschoss des U-Bahnhofs Königsplatz · fr 16.15 bis 17.45 Uhr · 21.11.2014 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich Eintritt und € 1.– Headsetgebühr · 20 Plätze

MeistersWerke – Mit Leib und Seele
Münchner Rokoko von Asam bis Günther
Oberbayern war zu Beginn des 18. Jahrhunderts ein tief vom katholischen Glauben geprägtes Land. In der Residenzstadt München entstand ein Zentrum für eine ganz spezielle Ausprägung religiöser Kunst, die die irdischen Dimensionen der Schöpfung spielerisch und leicht interpretiert. Das Münchner Rokoko, verbunden mit Namen wie den Gebrüdern Asam, Johann Baptist Straub, Franz Anton Bustelli oder Ignaz Günther, entfaltet sich in der Kunsthalle als ein Dialog mit uns, den Betrachtern, die von den Objekten ganz unmittelbar und sinnlich angesprochen werden sollen. Jochen Meister führt Sie durch eine Epoche, die durch raffiniert-elegante Körperlichkeit und tiefe Spiritualität geprägt ist.

EM 5768 E – Führung – Innenstadt
Jochen Meister M.A. · Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung · Theatinerstr. 8 · fr 16.00 bis 17.30 Uhr · 16.1.2015 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich Eintritt · 20 Plätze

MeistersWerke – August Macke und Franz Marc
Eine Künstlerfreundschaft

Gerade einmal vier Jahre – 1910 bis 1914 – waren einer intensiven Freundschaft zweier Maler gegönnt, deren Werke zu den Schätzen des Lenbachhauses gehören. August Macke und Franz Marc waren Gefährten bei den Auseinandersetzungen um eine Moderne in Deutschland. Beide waren aufnahmebereit für Anregungen aus Paris, beide beschäftigten sich ebenso mit künstlerischer Theorie wie mit menschlichen Konflikten, die ihnen eine besondere Bedeutung im Kreis des Blauen Reiter verliehen. Jochen Meister knüpft in der Ausstellung im Kunstbau ein spannendes Netz aus Ideen und Phänomenen, das die besondere Künstlerfreundschaft sichtbar macht.
Bitte beachten Sie auch den Vortrag „August Macke und Franz Marc. Eine Künstlerfreundschaft“ in der Reihe MeistersWerke – Kunst-Geschichten am Montag, 16.2., 18.00 Uhr mit Jochen Meister (EG 4302 E).

EM 5770 E – Führung – Innenstadt
Jochen Meister M.A. · Kunstbau · Zwischengeschoss des U-Bahnhofs Königsplatz · fr 15.45 bis 17.15 Uhr · 20.2.2015 · € 9.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · Zuzüglich Eintritt und € 1.– Headsetgebühr · 20 Plätze

„ ... und legte ihn in eine Krippe“
Das Weihnachtsgeschehen auf Gemälden der Alten Pinakothek

Wir betrachten Gemälde der noch geöffneten Altniederländischen und Altdeutschen Abteilung der Alten Pinakothek und nähern uns den Besonderheiten in der Darstellung des biblischen Geschehens rund um die Geburt Jesu.

EM 5782 – Führung – Innenstadt
Dr. Beatrice Trost · Alte Pinakothek · Barer Str. 27 · so 11.00 bis 12.30 Uhr · 23.11.2014 · € 8.– · Zuzüglich Eintritt € 1.– · 18 Plätze

Studienkreis am Nachmittag
Aktuelle Ausstellungen in München

Der Studienkreis trifft sich monatlich, um gemeinsam unter Anleitung einer erfahrenen Kunsthistorikerin aktuelle Ausstellungen in München zu besuchen und die neuen Eindrücke im gemeinsamen Kunstgespräch zu vertiefen. Wir beginnen mit der Führung „Rembrandt, Tizian, Bellotto. Gemäldegalerie Dresden“ in der Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung. Dort werden die weiteren Ausstellungsbesuche festgelegt.

EM 5804 – Studienkreis – Innenstadt
Dr. Angelika Grepmair-Müller · Erster Treffpunkt: Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung · 4 x mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 8.10., 5.11., 3.12.2014 und 4.2.2015 · € 28.– · Keine Ermäßigung · Zuzüglich Eintritte · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Kunstkreis Grünwald
Ausstellungsbesuche in München

Die Auswahl an spannenden Ausstellungen in München ist groß. Da ist es hilfreich, wenn man sich mit Gleichgesinnten, angeleitet und geführt von einer erfahrenen Kunsthistorikerin, einen Überblick über das aktuelle Geschehen erarbeitet. Insbesondere sollen die jeweils neuen Kunsterlebnisse in den einzelnen Ausstellungshäusern berücksichtigt werden. Der Kunstkreis trifft sich erstmals zur Ausstellung „Rembrandt, Tizian, Bellotto. Gemäldegalerie Dresden" in der Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung. Dort werden die weiteren Ausstellungsbesuche festgelegt.

EO 5806 G – Kunstkreis – Innenstadt
Christa Koch · Erster Treffpunkt: Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung · Theatinerstr. 8 · 4 x mi 16.00 bis 18.00 Uhr · 8.10., 12.11., 10.12.2014 und 7.1.2015 · € 32.– · Keine Ermäßigung · Zuzüglich Eintritte · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

EO 5807 G – Kunstkreis – Innenstadt
Christa Koch · Erster Treffpunkt: Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung · Theatinerstr. 8 · 4 x di 11.00 bis 13.00 Uhr · 18.11., 16.12.2014, 20.1. und 10.2.2015 · € 32.– · Keine Ermäßigung · Zuzüglich Eintritte · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Studienkreis am Vormittag
Aktuelle Ausstellungen in München

Am kulturellen Leben teilnehmen, mit Gleichgesinnten die aktuellen Ausstellungen in Münchens großen Museen besuchen und im Gespräch mit einer erfahrenen Kunsthistorikerin das Gesehene und Erlebte diskutieren, dazu sind Sie herzlich eingeladen. Wir beginnen mit der Ausstellung „Rembrandt, Tizian, Bellotto. Gemäldegalerie Dresden" in der Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung. Dort werden die weiteren Ausstellungsbesuche festgelegt.

EW 5808 – Studienkreis – Innenstadt
Christa Koch · Erster Treffpunkt: Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung · Theatinerstr. 8 · 4 x di 11.00 bis 13.00 Uhr · 7.10., 11.11., 9.12.2014 und 13.1.2015 · € 32.– · Keine Ermäßigung · Zuzüglich Eintritte · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Kulturpromenaden
Ausstellungsbesuche in München

Freuen Sie sich auf anregende Gespräche in netter Runde! Die Teilnehmer/innen treffen sich monatlich, um gemeinsam unter Anleitung einer erfahrenen Kunsthistorikerin die aktuellen Ausstellungen in München zu besuchen und die neuen Eindrücke im gemeinsamen Kunstgespräch zu vertiefen. Der Kunstkreis trifft sich erstmals zur Themenführung „Rembrandt, Tizian, Bellotto. Gemäldegalerie Dresden" in der Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung.

EO 5812 – Kunstkreis – Innenstadt
Ursula Simon-Schuster M.A. · Erster Treffpunkt: Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung · Theatinerstr. 8 · 4 x do 15.00 bis 17.00 Uhr · 6.11., 4.12.2014, 15.1. und 26.2.2015 · € 32.– · Keine Ermäßigung · Zuzüglich Eintritte · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Kunstkreis Schwabing
Ausstellungsbesuche in München

Sie möchten regelmäßig an der Seite einer kompetenten Kunsthistorikerin mit Gleichgesinnten die aktuellsten Münchner Ausstellungen besuchen? Dann sind Sie hier richtig! Wir beginnen mit der Themenführung „Rembrandt, Tizian, Bellotto. Gemäldegalerie Dresden" in der Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung. Dort werden die weiteren Ausstellungsbesuche festgelegt.

EN 5814 – Kunstkreis – Innenstadt

Ursula Simon-Schuster M.A. · Erster Treffpunkt: Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung · Theatinerstr. 8 · 4 x di 10.15 bis 12.15 Uhr · 4.11., 2.12.2014, 13.1. und 24.2.2015 · € 32.– · Keine Ermäßigung · Zuzüglich Eintritte · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Kunstkreis Süd
Ausstellungsbesuche in München

Der Kunstkreis trifft sich einmal im Monat, um Kunst in gemeinsamen Ausstellungsbesuchen zu erleben. Der erste Termin führt uns ins Haus der Kunst in die Ausstellung „Georg Baselitz – Damals, dazwischen und heute".
Anschließend werden die Themen und Orte der weiteren Ausstellungsbesuche gemeinsam in der Gruppe festgelegt.

ES 5816 – Kunstkreis – Innenstadt

Stephanie Lyakine-Schönweitz · Erster Treffpunkt: Haus der Kunst · Prinzregentenstr. 1· 4 x fr 11.00 bis 12.30 Uhr · 14.11., 12.12.2014, 16.1. und 27.2.2015 · € 28.– · Keine Ermäßigung · Zuzüglich Eintritte · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Canaletto und die venezianische Malerei
von der Renaissance bis zum 18. Jahrhundert

Den Künstlernamen „Canaletto" trugen zwei aus Venedig stammende, verwandte Maler: Giovanni Antonio Canal (1697–1768), berühmt für seine Ansichten von Venedig und England, und Bernardo Bellotto (1722–1780), sein Neffe und Schüler, der vor allem mit seinen Veduten von Dresden, Wien und Warschau Berühmtheit erlangte.
In der Werkstatt des Onkels fand Bellottos Talent schnell Entfaltung, und schon in den frühen 1740er Jahren etablierte der junge Maler dann ebenfalls unter dem klangvollen Namen „Canaletto" seinen eigenen Stil.
4. Nov: Palais Pinakothek: Vortrag „Das wechselvolle Leben Bernardo Bellottos" (Die Stationen seines Schaffens: Italien, Dresden, Wien, München und Warschau; Bemerkungen zur Konzeption und zum Werkprozess seiner Veduten und Architektur-Phantasien)
11. Nov: Alte Pinakothek: Führung in der Sonderausstellung „Canaletto. Bernardo Bellotto malt Europa"
18. Nov: Alte Pinakothek: Führung „Venezianische Malerei der Renaissance"

EM 5818 – Seminar mit Expertengespräch

Dr. Angelika Grepmair-Müller/Dr. Andreas Schumacher, Konservator · Erster Treffpunkt: Palais Pinakothek · Türkenstr. 4 · 3 x di 17.00 bis 18.30 Uhr · 4.11., 11.11. und 18.11.2014 · € 27.– · Keine Ermäßigung · Zuzüglich Eintritte · Anmeldung erforderlich · 20 Plätze

Studienreisen 2015 mit der MVHS

Gerne möchten wir Sie schon jetzt über die neuen Reiseziele informieren. Die detaillierten Programme entnehmen Sie bitte unserer Broschüre „Studienreisen“. Information und Anmeldung im Fachgebiet MVHS unterwegs: Telefon (089) 444780-51, E-Mail: regina.wagner-gebhard@mvhs.de

Malta und Gozo
Von Tempeln und Johannitern
17. bis 21. März 2015

Auf Palladios Spuren im Veneto
13. bis 17. Mai 2015

Kunst und Kontore
Zwischen Ostsee und Nordsee
4. bis 11. Juli 2015

Luther und Cranach 2015
Thüringen und Sachsen-Anhalt
16. bis 19. Juli 2015

Inselreiche Metropole: Stockholm
22. bis 26. Juli 2015

Seerosen, Meerblicke und Fluss-Schlösser
UNESCO-Weltkulturerbestätten in Frankreich
28. August bis 5. September 2015

Auf den Spuren der Hohenzollern
9. bis 13. September 2015

Höhepunkte Kastiliens
Von Madrid nach Salamanca
22. bis 27. September 2015

Straße der Romanik zwischen Hildesheim und Halberstadt
1. bis 4. Oktober 2015

Kunst-Metropole Venedig
56. Internationale Kunstausstellung BIENNALE
8. bis 11. Oktober 2015

Côte d’Azur
5. bis 8. November 2015

Rom im Advent
3. bis 7. Dezember 2015

Das Fachgebiet Politik und Gesellschaft plant folgende Studienreisen:

Unbekanntes Deutschland:
Hoch im Norden – Friesland, Emsland, Oldenburg
6. bis 11. April 2015

Istrien und Triest
Eine Reise zu Römern, Byzantinern, Venezianern und Habsburgern
19. bis 25. April 2015

Jordanien
Antike und Moderne, Menschen und Natur
7. bis 17. Oktober 2015

Kopenhagen und Malmö
Nordische Metropolen im Aufbruch
12. bis 17. Oktober 2015

Nähere Informationen zu diesen Studienreisen erhalten Sie im Fachgebiet Politik und Gesellschaft unter Telefon (089) 721006-31, E-Mail: anna.barnsteiner@mvhs.de

Reisevorträge

Neben Städteporträts und Reisevorträgen haben wir ein umfangreiches Informationsangebot zu Reisen buchen im Internet, Fahrradreisen und interkulturellen Fragestellungen für Sie zusammengestellt. Einige Vorträge können Sie auch zur Vorbereitung unserer Studienreisen besuchen. Reiseexpert(inn)en mit fachlichem Hintergrund in Kunst- und Kulturgeschichte, Journalistik, Ethnologie, Geografie, Reisefotografie und mit Liebe zum Reisen geben ihre Erfahrungen und aktuellen Tipps gerne an Sie weiter. Dozent(inn)en-Porträts und weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.mvhs.de/unterwegs.

Der Gardasee
Sehnsuchtsziel für alle Jahreszeiten

Von den landschaftlichen Schönheiten des Gardasees hat bereits Goethe geschwärmt, und auch der heutige Reisende ist stets aufs Neue entzückt von den atemberaubenden Kontrasten zwischen den steilen Felsabhängen, der üppigen südlichen Flora der Uferzonen und den sich dazwischenschmiegenden zauberhaft verwinkelten Ortschaften. Von hier erreicht man schnell und mühelos oberitalienische Städte wie Brescia, Mantua, Verona, Vicenza und Padua. Herrschaftliche Vergangenheit und italienisch-lebendiger Lebensstil von heute prägen diese vor vielen Jahrhunderten geschaffenen Gesamtkunstwerke, sodass sich nicht nur in Verona, am vielbesuchten Balkon von Romeo und Julia, das allbekannte italienische Sehnsuchts-Gefühl erfüllt.

EG 5194 E – Diavortrag – Innenstadt

Christa Koch · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mo 20.00 bis 21.30 Uhr · 2.2.2015 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Birken, Datschen, Boulevards …
Unterwegs mit der Transsibirischen Eisenbahn

Zwei Architektinnen berichten über ihre Reise im Vierer-Abteil und ihre Erlebnisse in den russischen Städten entlang der längsten Bahnstrecke der Welt: von Moskau über Kazan, Ekaterinburg, Irkutsk, Chabarowsk nach Wladiwostok. Rückblenden in die Sowjetzeit und Begegnungen mit russischen Gastfamilien vermitteln Einblicke in das Spannungsfeld zwischen russischer Tradition, sozialistischer Wehmut und neuem Selbstbewusstsein.

EG 5250 E – Digitale Bildpräsentation – Innenstadt

Prof. Dr. Barbara Kreis/Irene Limmert, Diplom-Ingenieurin · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mi 20.00 bis 21.30 Uhr · 4.2.2015 · € 8.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · ♿



Foto: © Jerzy/pixelio.de

Reisetipps und Informationen

Leinen los! – Was Sie schon immer über Kreuzfahrten wissen wollten

Sie erhalten einen kurzen Einblick in die Geschichte der Kreuzfahrt und über die aktuellen Trends. Wir geben Ihnen Tipps und Empfehlungen, wenn Sie noch nie eine Kreuzfahrt gemacht haben und sich fragen, welches Schiff von welcher Reederei zu Ihren Urlaubsvorstellungen passt. Sie erfahren, welche Reiseroute zu welcher Jahreszeit angeboten wird und ob eine Kreuzfahrt auch etwas für Alleinreisende ist.

EG 5328 E – Digitale Bildpräsentation – Innenstadt
Heike Birwe · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.2.2015 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze · ♿

Die Flussreisen der Welt
Entdecken und genießen!

Wussten Sie, dass die Flusskreuzfahrtflotte doppelt so groß ist wie die Hochseeflotte? Mehr als jede vierte Reise auf einem Schiff ist eine Flussreise. Damit sind die Deutschen Flussreise-Weltmeister. Auf Flüssen lernt man die Welt anders zu sehen. Jeder Fluss hat eine andere, eigene Persönlichkeit. Die schwimmenden Hotels garantieren einerseits Komfort und aufmerksamen Service und andererseits jeden Tag neue Eindrücke. Wir nehmen Sie mit vom Rhein bis zum Amazonas – erleben Sie den Luxus der Langsamkeit. Der Weg ist das Ziel!

EG 5330 E – Digitale Bildpräsentation – Innenstadt
Heike Birwe · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 4.11.2014 · € 7.-- bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze · ♿

Flug- und Mietwagenbuchung im Internet
Eine Einführung in die virtuelle Reisewelt

Zum Thema Reisen bietet das Internet unzählige Informationen. Doch für viele ist das Angebot unübersichtlich. In dieser Veranstaltung werden die Themen Flug- und Mietwagenbuchung behandelt. Nach einer kurzen Einführung zum Thema Flugtarife erfahren Sie Schritt für Schritt, wie man günstige Flüge findet und bucht. Dabei zeigen wir Ihnen, welche Tücken Schnäppchenpreise bergen können und warum es manchmal lohnt etwas mehr zu bezahlen.

EN 5334 – Digitale Bildpräsentation – Schwabing
Aline Sommer · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 3.11.2014 · € 7.– · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Reisebuchungen im Internet
Eine Einführung in die virtuelle Reisewelt

Zum Thema Reisen bietet das Internet unzählige Informationen. Doch für viele ist das Angebot zu unübersichtlich. In dieser Veranstaltung werden die Reise-Recherche, Buchung von Unterkünften, Pauschal- und Last-minute-Reisen behandelt. Sie erfahren alles zum Thema Internetbuchungen und lernen u. a. Lockangebote zu durchschauen, um so bereits vor Buchung zu sehen, ob das Hotel hält, was der Reiseveranstalter verspricht.

EN 5335 – Digitale Bildpräsentation – Schwabing
Aline Sommer · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 10.11.2014 · € 7.– · Anmeldung erforderlich · 18 Plätze

Bildnerisches Gestalten

Offenes Malatelier in der Werkhalle
Ohne vorherige Anmeldung können Sie an den genannten Terminen unser Atelier nutzen. Großzügige Arbeitsflächen und Staffeleien stehen Ihnen zur Verfügung. Ein Angebot für all diejenigen, die ihre Arbeit aus Raumgründen nicht zuhause umsetzen können und zudem die Arbeit in der Gruppe schätzen. Es erfolgt kein methodischer Unterricht, hier arbeiten Sie selbstständig, aber ein Malexperte steht mit Rat und Tat zur Seite. Alles Material, auch die Malgründe, bringen Sie bitte selbst mit.

EM 6600 E – Milbertshofen
Wolfgang Lippstreu · Volkshochschule · Atelier Frohschammerstr. 14a · 15 x di 14.00 bis 17.00 Uhr · 7.10., 14.10., 21.10., 4.11., 11.11., 18.11., 25.11., 2.12., 9.12., 16.12.2014, 13.1., 20.1., 27.1., 3.2. und 10.2.2015 · € 15.– · Keine Anmeldung · Karten je Termin nur im Atelier · 10 Plätze · ♿

Skizzieren und Zeichnen
Freies Skizzieren und detailgetreues Zeichnen zu erlernen ist Voraussetzung für alle weiteren Techniken. Ziel des Kurses ist Sicherheit beim Arbeiten mit Daumenskizzen, Richtungslinien, lockerer Fünf-Minuten-Skizze, Schraffur und Perspektive. Sie haben die Möglichkeit, Ihren persönlichen Stil zu finden und zu vertiefen. Entsprechende Übungen schärfen das richtige Sehen und die künstlerische Wahrnehmung.

EM 6605 – Innenstadt
Barbara Kirar · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 12 x do 10.00 bis 13.00 Uhr · 16.10.2014 bis 22.1.2015 · € 155.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze · ♿

Wie Formen und Farben sprechen
Wir lernen, Malerei durch Formen und Farben auch ohne erzählerischen Inhalt zum Sprechen zu bringen. Was die Malerei uns sagt, ist wie die Flamme eines Feuers: formlos, aber deutlich wahrnehmbar, sofern es dem Werk gelingt, den Betrachter zu erreichen. Die bewusste Auseinandersetzung verfeinert unsere Wahrnehmung von Form- und Farbwirkung. Schwerpunkt: Malen mit Öl-, Aquarell- und Acrylfarben.

EM 6614 – Innenstadt
Gloria Gans · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 5 x fr/sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 17./18.10., 14./15.11., 12./13.12.2014, 16./17.1. und 13./14.2.2015 · € 130.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze · ♿

Wie man Bildsprache lernen kann
Wir arbeiten mit Aquarell- und Acrylfarben und lassen uns von Künstlertexten und Bildern anregen, aus denen wir Impulse für den Gestaltungsprozess gewinnen. Bei gemeinsamen Bildbetrachtungen beschäftigen wir uns mit Fragen der individuellen Umsetzung, der Farb- und Formgestaltung und Komposition. Ziel ist, eine eigene Bildsprache zu entwickeln.
Bitte vorhandene Malmaterialien mitbringen.

EM 6616 – Innenstadt
Gloria Gans · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 5 x fr/sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 17./18.10., 14./15.11., 12./13.12.2014, 16./17.1. und 13./14.2.2015 · € 130.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze · ♿

Farbe bekennen

Mit Farbe gestalten, ihre Leuchtkraft und Intensität nutzen, formale Möglichkeiten entdecken und mit der individuellen Art des Farbauftrags eine eigene Handschrift entwickeln, die dem persönlichen Temperament entspricht.
In der Praxis bietet die Verwendung von Acryl oder Eitempera geeignete Möglichkeiten für Änderung und Bewegung, für unbekümmertes Ausprobieren von Formulierung und Methode, um den Zugang zu authentischer Ausdrucksform zu finden.

EM 6618 – Innenstadt
Ursula von Braunmühl · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x di 10.00 bis 13.00 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 185.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze · ♿

Abstrahierte Landschafts- und Naturdarstellung Malerei und Zeichnung

Mit den Gestaltungsmitteln der Abstraktion wie Weglassen/Hervorheben, Verdichten/Auflösen, Ausschnitte/Strukturen oder Farbwahl werden wir dem Phänomen Natur auf den Grund gehen. Es geht nicht um eine konkrete Wiedergabe, sondern um die Möglichkeit, ein abstrahiertes Bild entstehen zu lassen, das in seinem formalen Ergebnis so wirklich erscheint wie die Natur, ohne sie dabei abzubilden. Es kann nach Fundstücken oder eigenen Vorlagen mit Acrylfarbe oder Zeichenstiften gearbeitet werden.

EM 6620 – Innenstadt
Stefan Wehmeier · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 14 x do 14.00 bis 17.00 Uhr · 2.10.2014 bis 12.2.2015 (nicht am 23.10., 4.12., 8.1.) · € 175.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze · ♿

Figur, Farbe, Form

Angeregt von Bildvorlagen, entwickeln wir mit viel Spaß an der eigenen Kreativität die drei Elemente Figur, Farbe, Form und führen sie zu einer Bildkomposition zusammen. Der Mensch in seiner Vielfalt, Farbigkeit und Umgebung wird experimentell und individuell mit Hilfe der Acryl- und Mischtechnik in neue Bezüge gesetzt.

EM 6622 – Innenstadt
Mike Keilbach · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x mi 12.30 bis 15.30 Uhr · 1.10.2014 bis 28.1.2015 · € 185.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze · ♿

EM 6624 – Innenstadt
Mike Keilbach · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x mi 15.45 bis 18.45 Uhr · 1.10.2014 bis 28.1.2015 · € 185.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze · ♿

Aquarellmalerei

Sie lernen die verschiedenen Aquarelltechniken kennen: Nass-in-Nass, Lasieren, Granulieren u. a. Beim Studium der Farbharmonien werden Ihre Kenntnisse im bildnerischen Gestalten erweitert. Auch Interessent(inn)en mit wenigen Vorkenntnissen wird der Einstieg in dieses Medium ermöglicht. Sie können immer wieder neue Wege entdecken, um Ihre kreativen Möglichkeiten in der Malerei zu entfalten.

EM 6638 – Innenstadt
Gerd Pfetscher · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x mo 14.30 bis 17.30 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 185.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze · ♿

Die menschliche Figur zeichnen und malen
Bekleidet, als Akt, als Kopf, in der Ruhe, in der Bewegung, in ihrer Architektur, im künstlerischen Dialog zwischen Maler und Modell. Es wird versucht, die menschliche Figur mit dem umgebenden Raum zu sehen, zu empfinden, zeichnerisch/malerisch zu erfassen und zu interpretieren. Wir wollen die Ausdrucksmöglichkeiten von Zeichnung und Farbe erleben und zu einer individuellen Aussage gelangen.
Modellgeld ist im Kurs zu bezahlen.

EM 6640 – Innenstadt
Monique Marxreiter · Anfänger/innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x mo 10.00 bis 13.00 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 185.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze · ♿

Die Welt des Aquarells – Aquarellieren im Gasteig
Aquarellkurs für Neu- und Wiedereinsteiger. Wir arbeiten mit allen gängigen Aquarelltechniken und erarbeiten Grundlagen des realistischen Gestaltens (Landschaft, Figur, Stillleben). Gezielte Technikvermittlung und Bildbesprechung sind Bestandteil des Kurses. Bitte bringen Sie zum ersten Termin Ihre vorhandenen Aquarellutensilien mit, alles Weitere wird im Kurs besprochen. Materialgeld € 6.– ist im Kurs zu bezahlen.

EG 6645 – Innenstadt
Christine Brandstätter · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 8 x di 14.00 bis 16.30 Uhr · 14.10. bis 9.12.2014 · € 98.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze · ♿

Zeichnen und Malen
Freies Gestalten in Zeichnung und Malerei sowie in der Verbindung von beidem. Sie arbeiten nach selbst gewählten oder vorgegebenen Themen. Durch anschließende gemeinsame Bildbesprechungen erhalten Sie Anregung und Ermutigung.

EN 6650 – Schwabing
Stefan Wehmeier · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 14 x di 10.00 bis 13.00 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 (nicht am 2.12.) · € 175.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

EN 6652 – Schwabing
Stefan Wehmeier · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 14 x di 14.00 bis 17.00 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 (nicht am 2.12.) · € 175.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Acrylmalerei – klassisch und experimentell
Spielerisch erkunden wir die Techniken, Eigenschaften und Möglichkeiten des Materials. Farbenlehre, Komposition und Materialkunde werden ergänzend mit einfließen. Nach Absprache machen wir eine Exkursion ins Naturkundemuseum, um uns im Skizzieren zu üben und Motive zu sammeln. So entstehen Bilder mit einer ganz persönlichen, malerischen Ausstrahlung.
Bitte mitbringen: Acrylfarben, Pinsel, weichen Bleistift, Malblock.

EN 6654 – Schwabing
Gisela Aulfes · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 7 x mo 13.30 bis 16.00 Uhr · 20.10., 3.11., 17.11., 1.12., 15.12.2014, 12.1. und 26.1.2015 · € 84.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 11 Plätze

Freude an Form und Farbe
Einführung in unterschiedliche Techniken
Wir malen in Aquarell oder Acryl und fügen bei Bedarf Übungseinheiten ein, um die Grundlagen von Mal- und Zeichentechniken zu lernen und zu verbessern.
Durch eine individuelle Betreuung erhält jeder die Möglichkeit, seinen persönlichen Stil zu entwickeln und zu erweitern.

EN 6656 – Schwabing
Katja Luke · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x di 10.00 bis 12.30 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 155.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Licht und Schatten im Aquarell
Die Grundregeln und -techniken des Aquarellierens verlieren wir nie aus den Augen, sodass auch Anfänger/innen stets willkommen sind. Fortgeschrittene haben genügend Spielraum zum Experimentieren und freien Gestalten.

EN 6662 – Schwabing
Gisela Aulfes · Fortgeschrittene · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 7 x fr 9.30 bis 11.45 Uhr · 17.10., 7.11., 21.11., 5.12., 19.12.2014, 16.1. und 30.1.2015 · € 68.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Zeichnen und Aquarellieren
Schritt für Schritt lernen Sie verschiedene Zeichen- und Aquarelltechniken kennen, die Ihnen auch praktisch vorgeführt werden. Entsprechend Ihrer persönlichen Neigung können die Techniken miteinander kombiniert oder einzeln angewandt werden. Sie erhalten Anregungen und Tipps zur Weiterentwicklung Ihres Malstils.
Bitte mitbringen: Aquarellblock, festes Zeichenpapier, vorhandene Mal- und Zeichenutensilien wie Aquarellfarben, Aquarellpinsel, Wasserglas, Lappen, weiche Bleistifte.

EN 6664 – Schwabing
Sabine Springer-Weber · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 7 x fr 9.30 bis 12.00 Uhr · 10.10., 24.10., 14.11., 28.11., 12.12.2014, 9.1. und 23.1.2015 · € 84.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Die Entdeckung der eigenen Kreativität
Sie werden auf eine Entdeckungsreise in Ihre eigene schöpferische innere Welt eingeladen. Durch einfache Farbübungen und Motive erleben Sie einen Weg zur eigenen Wahrnehmung und finden dadurch zu Ihrem bildnerischen Ausdruck. Malen kann zur Erholung in einer Lebenskrise oder der Neuorientierung dienen. Die eigene Kreativität soll als Lebensfreude erlebt werden. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

EN 6666 – Schwabing
Inge Jakobsen · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 10 x mi 14.00 bis 16.30 Uhr · 1.10. bis 10.12.2014 · € 104.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 11 Plätze

Landschaften und Verwandtschaften
Inspiration und Offenheit in den Maltechniken zeichnen diesen Kurs aus. Angeregt von Motivvorlagen entwickeln Sie Ihre Kreativität in den Themenbereichen Landschaft, Figur und Raum, Farbe und Form. Die Vermittlung malerischer Techniken und das Erlernen künstlerischen Sehens stehen im Vordergrund. Sie malen mit Acryl, Öl oder Aquarell.
Bitte mitbringen: vorhandene Farben, Papier, Stifte. Ausführliche, individuelle Materialbesprechung am ersten Kurstag.

EO 6675 – Obergiesing
Monika Lensler-Aresin · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 14 x mo 10.00 bis 13.00 Uhr · 6.10.2014 bis 2.2.2015 · € 174.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Aquarellieren, Zeichnen und andere Techniken
Wir beginnen mit der Farbenlehre und mit Mischübungen, um ein Gefühl für die Farben zu entwickeln. Schwerpunktmäßig beschäftigen wir uns mit den verschiedenen Aquarelltechniken, aber auch mit Acrylfarben und Zeichentechniken. Beim freien Malen in einer entspannten Atmosphäre werden Sie individuell unterstützt.
Bitte bringen Sie Ihre vorhandenen Malmaterialien wie Papiere, Farben, Pinsel und Stifte mit.

EO 6680 – Obergiesing
Gabriele Wasmer-Wedel · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 9.30 bis 12.30 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 185.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

EO 6685 – Obergiesing
Saskia Gasteiger · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 14.00 bis 17.00 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 185.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Malen mit Acrylfarben – den eigenen malerischen Weg finden
Im Vordergrund steht die Freude am spontanen Umgang mit Farbe und Farbwirkung. Ziel ist es, in Anlehnung an die Natur, aber auch in freien Themen sowie an kunstgeschichtlichen Beispielen des 20. Jahrhunderts die eigene persönliche Farb- und Formensprache zu entwickeln. Einführung in die Acryltechnik, individuelle Beratung sowie gemeinsame Arbeitsbesprechungen sind Bestandteile des Kurses. Bitte bringen Sie Ihre vorhandenen Farben mit oder benutzen gemeinsame Farben, die nach Verbrauch im Kurs abgerechnet werden.

EO 6687 – Obergiesing
Iris Vogl-Lanzenberger · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mi 9.30 bis 12.30 Uhr · 8.10.2014 bis 4.2.2015 · € 185.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Acryl- und Ölmalerei
Von der Skizze zum fertigen Bild

Malen auf verschiedenen Bildgründen wie Karton, Leinwand, grundierter Hartfaserplatte. Studien zu Farbmischungen, Komposition und Bildaufbau. Erkundung der unterschiedlichen Techniken anhand von Bildbeispielen und Farbenlehre. Künstlerische Umsetzung verschiedener Malmotive (Stillleben, Landschaft, Porträt, Thema) bis hin zur freien Interpretation. Bitte mitbringen: vorhandene Farben (Öl und/oder Acryl), Pinsel, weicher Bleistift, Palette, Malkarton oder Leinwand.

EO 6690 – Obergiesing

Elmar Siegesleitner · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 13 x do 14.30 bis 17.30 Uhr · 9.10.2014 bis 29.1.2015 (nicht am 16.10.) · € 162.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze



Foto: © www.hamburg-fotos-bilder/pixelio.de

Kreativer Nachmittag
für Seniorinnen und Senioren

Zeichnen und Malen in entspannter Atmosphäre für Anfänger/innen und Teilnehmer/innen mit etwas Erfahrung. Zeichenübungen mit Bleistift und Farbkreiden sind die Grundlage für das Erlernen der verschiedenen Techniken in der Aquarell- und Acrylmalerei.
Freude und Spaß in gleichgesinnter Runde sollen diese Nachmittagsstunden bereichern.
Bitte mitbringen: Bleistifte H, HB, 6B, Buntstifte, Kreiden, Knetradierer, Spitzer, Universalblock für Zeichnen, Aquarell und Acrylmalerei DIN A3 (mind. 300 g).
Alles Weitere wird im Kurs besprochen.

EW 6692 – Pasing

Gabriele Wasmer-Wedel · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 7 x mo 14.00 bis 16.30 Uhr · 3.11. bis 15.12.2014 · € 93.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Aquarellkurs

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger/innen als auch für Teilnehmer/innen, die ihre vorhandenen Kenntnisse weiterentwickeln möchten.

EW 6695 – Neuhausen

Yveline Vallée-Angeleas · Volkshochschule · Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 17 x do 10.00 bis 12.00 Uhr · 2.10.2014 bis 12.2.2015 · € 152.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze · ♿

Plastisches Gestalten

Stein- und Holzbildhauerei
Sie werden in die Stein- und Holzbildhauerei eingeführt und dabei mit Material und Werkzeugen vertraut gemacht. Bearbeitet werden am Anfang weichere Natursteine und Holzarten wie Linde und Pappel. Mit zunehmender Übung ist die Umsetzung gestalterischer Ideen möglich. Dazu wenden wir uns dem zeichnerischen Entwurf und der Modellierpraxis zu, um Durchbildung und Präzision von Form und Vorstellung allmählich zu steigern.

Die Steine für Ihren Bildhauerkurs erhalten Sie bei Naturstein Huber, Telefon (08121) 93170 oder Steinmetz Rehm, Telefon (089) 3613795 oder Steinmetz Oppenrieder, Telefon (089) 361 33 56
Bitte auch Arbeitskleidung, feste Schuhe, eine Schutzbrille und eine Staubmaske mitbringen.

EM 6885 – Milbertshofen
Gustav Mayer · Volkshochschule · Atelier Frohschammerstr. 14a · 10 x di 10.00 bis 13.00 Uhr · 7.10. bis 16.12.2014 · € 185.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

EM 6890 – Milbertshofen
Gustav Mayer · Volkshochschule · Atelier Frohschammerstr. 14a · 10 x di 14.00 bis 17.00 Uhr · 7.10. bis 16.12.2014 · € 185.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Akt- und Porträtmodellieren
Sie können die Grundlagen des plastischen Gestaltens mit Ton und das Modellieren nach dem Naturvorbild erlernen, anatomische Grundkenntnisse erarbeiten und gegenständliche oder abstrakte Formen entwickeln. Materialgeld und Modellhonorar sind im Kurs zu zahlen.

EM 6895 – Innenstadt
Dorothea Frigo · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x mi 9.30 bis 12.30 Uhr · 8.10.2014 bis 4.2.2015 · € 185.– · Brennpauschale € 15.– bei der Anmeldung zu zahlen · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Kunsthandwerkliches Gestalten

Keramik – Töpfern und Modellieren
Sie formen individuelle Gebrauchsgegenstände, Figuren oder Fantasieobjekte aus Ton. Als Anfänger/in erlernen Sie das Handwerk für keramisches Gestalten, die Platten-, Aufbau- und Glasurtechnik. Fortgeschrittene können unter künstlerischer Anleitung neue Wege in der Gestaltung erforschen. Modellierwerkzeuge sind vorhanden. Ton ist im Kurs erhältlich und wird nach Verbrauch abgerechnet.

EM 7251 – Vormittagswerkstatt – Innenstadt
Dorothea Frigo · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x di 9.30 bis 12.30 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 193.– · Brennpauschale € 15.– bei der Anmeldung zu zahlen · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Aufbaukeramik und Modellieren
Sie werden viel Spaß dabei entwickeln, Ihre Ideen in Form und Farbe umzusetzen – vom kleinen Gefäß bis zur fantasievollen Plastik.
Ton ist im Kurs erhältlich und wird nach Verbrauch abgerechnet.

EN 7257 – Vormittagswerkstatt – Schwabing
Anna Stögmüller-Groth · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x do 9.30 bis 12.00 Uhr · 2.10.2014 bis 5.2.2015 (nicht am 16.10.) · € 158.– · Brennpauschale € 15.– bei der Anmeldung zu zahlen · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Goldschmieden
Mit den Grundfertigkeiten (Entwerfen, Sägen, Feilen, Schmieden, Löten) werden Schmuckstücke wie Ringe, Broschen, Armbänder oder Ohrringe nach eigenem Entwurf hergestellt. Das geeignete Material und die anzuwendende Technik werden besprochen, die Fertigung des Schmuckstücks bis zur Vollendung begleitet. Sie werden Ihre eigenen Ideen verwirklichen, es sei denn, Sie haben Lust Vorschläge der Kursleiterinnen auszuprobieren. Gearbeitet wird vorwiegend in Silber. Alternative Materialien können mit einbezogen werden. Silber und Verbrauchsmaterialien sind im Kurs erhältlich und nach Verbrauch zu bezahlen. Detaillierte Informationen zu Material und Kosten erhalten Sie im Fachgebiet, Telefon (089) 44 47 80-23.

EG 7578 – Vormittagswerkstatt – Innenstadt
Attai Chen · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 5 x mo 10.30 bis 13.30 Uhr · 12.1. bis 9.2.2015 · € 97.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

EG 7580 – Vormittagswerkstatt – Innenstadt
Anna Reinhartz de Maia · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 5 x do 10.00 bis 13.00 Uhr · 6.11. bis 4.12.2014 · € 67.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

EM 7582 – Vormittagswerkstatt – Innenstadt
Anna Reinhartz de Maia · Anfänger/innen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 7 x mo 9.30 bis 12.30 Uhr · 6.10. bis 24.11.2014 · € 124.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 9 Plätze · ♿

EM 7583 – Vormittagswerkstatt – Innenstadt
Anna Reinhartz de Maia · Anfänger/innen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 7 x fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 10.10. bis 28.11.2014 · € 124.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 9 Plätze · ♿

EM 7584 – Vormittagswerkstatt – Innenstadt
Anna Reinhartz de Maia · Anfänger/innen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 7 x mo 9.30 bis 12.30 Uhr · 1.12.2014 bis 2.2.2015 · € 124.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 9 Plätze · ♿

EM 7585 – Vormittagswerkstatt – Innenstadt
Anna Reinhartz de Maia · Anfänger/innen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 7 x fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 5.12.2014 bis 6.2.2015 (nicht am 19.12.) · € 124.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 9 Plätze · ♿

EO 7588 – Vormittagswerkstatt – Perlach-Süd
Barbara von Girard · Anfänger/innen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Max-Reinhardt-Weg 29 · 10 x do 10.00 bis 13.00 Uhr · 2.10. bis 27.11.2014, 15.1. und 22.1. 2015 · € 180.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 9 Plätze

Fotografie

Fotografieren leicht gemacht
In diesem Einführungskurs lernen sie die wichtigsten Funktionen ihrer Kamera und die Einstellmöglichkeiten des Menüsystems kennen. Anhand von Beispielen wird aufgezeigt, wie Sie mit einfachen Mitteln ansprechende Fotos erstellen können und Sie haben die Möglichkeit, das Erlernte in der Praxis auszuprobieren. Ein theoretischer Überblick, wie Bilder auf den PC übertragen, dort bearbeitet und optimiert werden wird geboten. Es wird auf die verschiedenen Programme der Bildbearbeitung und der Weiterverarbeitung digitaler Bilder für Fotoabzüge und Fotobücher eingegangen. Bitte, falls vorhanden, digitale Kamera (geladener Akku) und Bedienungsanleitung mitbringen.

EO 9045 – Obergiesing
Manuela Wutz · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mi 14.00 bis 17.00 Uhr · 28.1.2015 · € 22.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

ES 9046 – Sendling
Manuela Wutz · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 14.00 bis 17.00 Uhr · 4.2.2015 · € 22.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Einstieg in die digitale Fotografie
Wie nutze ich meine Kamera effektiv und wie wende ich die Kamerafunktionen richtig an? Wie finde ich mich im Einstellmenü zurecht? Welche Typen von Digitalkameras gibt es? Die Grundfunktionen werden praxisnah erläutert, Auflösung, Dateiformat, ISO-Einstellung, Belichtungsprogramme, Motivprogramme, Blitzfunktionen, Farbsättigung, Kontrast etc., und mit Bildbeispielen illustriert. Was nach der Aufnahme geschieht, wie die Bilder auf den Computer kommen und wie Fotos archiviert werden können, wird ebenso aufgezeigt. Die Bilder werden von der Kamera auf den Computer übertragen, dort bearbeitet und für den Druck oder das Internet aufbereitet.
Voraussetzung: digitale Kamera (geladener Akku), Bedienungsanleitung, PC-Grundkenntnisse.

EW 9052 – Pasing
Ralf Leibfried · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 3 x di 9.00 bis 12.00 Uhr · 13.1. bis 27.1.2015 · € 72.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 9 Plätze



Foto: © mocy

So geht's!
Digitale Fotos einfach und übersichtlich verwalten
Ein Foto ist schnell gemacht, aber die Speicherkarte in der Kamera ist nicht der ideale Aufbewahrungsort. Wie benennt, sortiert, archiviert und vor allem findet man die zahlreichen Fotos am PC wieder? Dieser Einführungskurs gibt Tipps zur Organisation, Gruppierung, Archivierung, Bewertung, Sicherung und Pflege von digitalen Bildern. Sie erfahren, wie sie einfach und unabhängig ihre Bilder verwalten können.
Einige Bildverwaltungsprogramme werden exemplarisch vorgestellt.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

EN 9200 – Schwabing
Peter Masanetz · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · di 13.30 bis 16.30 Uhr · 4.11.2014 · € 25.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Alles rund ums Fotobuch
Ob für Sie oder als Geschenk für Ihre Lieben: Ein Fotobuch nimmt man immer wieder gerne in die Hand – vom kleinen Leporello bis zum Hardcoverbook. Worauf ist bei der Erstellung zu achten? Neben der Vermittlung von Gestaltungsgrundlagen wie z. B. Bild- und Farbwirkung wird auf die verschiedenen Möglichkeiten diverser Fotobuch-Anbieter eingegangen. Anhand von Musterbüchern werden Aufbau, Verarbeitung und Materialien aufgezeigt. Exemplarisch wird eine Fotobuch-Software installiert und der Arbeitsablauf bis hin zur Bestellung eines Fotobuchs erläutert. Außerdem erhalten Sie eine Checkliste, damit Sie Ihr Fotobuch ganz einfach planen und realisieren können.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

EO 9252 – Obergiesing
Manuela Wutz · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mi 13.30 bis 17.30 Uhr · 11.2.2015 · € 33.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Gesundheit,
Ernährung und Kochkultur





Gesundheit informativ

Gesundheit betrifft den ganzen Menschen, und so ist der Wunsch, gesund älter zu werden, verbunden mit der Hoffnung, die persönliche Lebensqualität zu erhalten, sie vielleicht zu steigern oder zu verbessern. Dazu bietet Ihnen unser Programm zahlreiche Vorträge und Seminare. Im folgenden finden Sie eine Auswahl unseres Programms.

Alzheimer/Demenz-Forum
Die Alzheimer-Erkrankung
Was tun gegen das Vergessen?
GG 5 E
Renate Köp/Dr. med. Claudia Müller · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mi 20.00 bis 21.30 Uhr · 21.1.2015 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze · ♿

Forum Männergesundheit
Tabuzone Prostata – Was man(n) wissen muss
GG 17 E
Prof. Dr. med. Oliver Reich · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 20.11.2014 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · 17 Plätze · ♿

Ihre Blutwerte – was sie Ihnen verraten
GS 39
Susanne Besing · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo 19.00 bis 20.30 Uhr · 2.2.2015 · € 7.– · Anmeldung erforderlich · 12 Plätze · ♿

Ohr- und Hör-Forum
Hören mit Hirn – Sprache wieder gut verstehen
GG 19 E
Hans-Ulrich Sorg/Prof. Dr. med. Markus Suckfüll · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 13.1.2015 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze · ♿

Den guten Schlaf erfolgreich fördern
GG 65 E
Dr. Barbara Knab · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 11.12.2014 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · 17 Plätze · ♿

Sehtraining
Übungen und Tipps gegen die Alterssichtigkeit
GN 77
Doris Lederer · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · so 10.00 bis 15.00 Uhr · 9.11.2014 · € 27.– · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze

GS 79
Doris Lederer · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 18.10.2014 · € 27.– · Anmeldung erforderlich · 15 Plätze · ♿

Den Augen Gutes tun
GO 81
Siegrid Steinmann · Volkshochschule · Max-Reinhardt-Weg 29 · mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 26.11.2014 · € 7.– · Anmeldung erforderlich · 10 Plätze · ♿

Arthrose: Hilfe bei Knie- und Hüftbeschwerden
GM 89
Thomas Klein · Volkshochschule · Lindwurm-str. 127 Rgb · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 11.10.2014 · € 27.– · Anmeldung erforderlich · 12 Plätze

Arthrose muss nicht sein
GN 91
Sieglinde Rundbuchner · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · fr 14.00 bis 15.30 Uhr · 5.12.2014 · € 7.– · Anmeldung erforderlich · 17 Plätze

Von leidigen Kreuzschmerzen und chronischen Hüftbeschwerden
GN 109
Luis Weiss · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · fr 18.00 bis 20.00 Uhr · 28.11.2014 · € 10.– · Anmeldung erforderlich · 17 Plätze

Osteoporose erkennen – Ihren Knochen zuliebe
GO 115
Christine Gielow · Volkshochschule · Severinstr. 6 · fr 17.00 bis 18.30 Uhr · 23.1.2015 · € 7.– · Anmeldung erforderlich · 17 Plätze

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht: Vorsorgen für den Ernstfall
GG 117 E
Wolfgang Putz · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mi 20.00 bis 21.30 Uhr · 8.10.2014 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · 17 Plätze · ♿

GG 119 E
Wolfgang Putz · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mi 20.00 bis 21.30 Uhr · 18.2.2015 · € 7.– bei Anmeldung oder am Veranstaltungsort · Auch mit MVHS-Card · 17 Plätze · ♿

GS 121
Irmgard Hofmann M.A. · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 20.10.2014 · € 7.– · Anmeldung erforderlich · 17 Plätze · ♿

Weitere Informationen zu unserem Angebot im MVHS-Gesamtprogramm, unter www.mvhs.de oder telefonisch unter Telefon (089) 72 10 06-53/49.

Gesundheit aktiv

Förderung durch die Krankenkassen

Die Teilnahme an Gesundheitskursen der Münchner Volkshochschule kann unter bestimmten Voraussetzungen durch die Krankenkassen gefördert werden. Die Krankenkassen legen dabei Erstattungskriterien zu Grunde, die sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden.
Eine Möglichkeit der Förderung klären Sie bitte mit Ihrer Krankenkasse, nicht mit der Münchner Volkshochschule. Fragebögen der Krankenkassen können wir leider nicht berücksichtigen.
Die MVHS-Teilnahmebestätigung erhalten Sie, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen und auf der Anwesenheitsliste Ihres Kurses das entsprechende Feld angekreuzt haben.
Bitte beachten Sie, dass die Bearbeitungszeit für das Ausstellen der Teilnahmebestätigungen vier bis sechs Wochen betragen kann.

Krankenkassen-Bonussystem

Die Krankenkassen haben in ihren Satzungen festgelegt, welche Kurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonus-Systems anerkennen. Das Verfahren ist sehr unterschiedlich. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Mit der Kursbestätigung der Münchner Volkshochschule erhalten Sie dann bei Ihrer Krankenkasse den Stempel für Ihr Bonusheft.

Gesundheitsthemen zum Kennenlernen

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun, wissen aber noch nicht, mit welcher Methode Sie sich wirklich wohlfühlen? Probieren Sie verschiedene Themen einmal aus und finden Sie heraus, was für Sie stimmt.
Bei den Kennenlernterminen nehmen Sie am ersten Kurstermin der regulären Kurse teil, für die Sie sich dann bei Gefallen auch weiter anmelden können. Die Kursgebühr für den Kennenlerntermin kann nicht mit dem Kurs verrechnet werden.
Alle Kurse sind auch für diejenigen geeignet, die sich bisher körperlich wenig bewegt haben. Unsere Dozent(inn)en gehen auf individuelle Vorerfahrungen ein und berücksichtigen eventuelle körperliche Einschränkungen.



Foto: © Heike Sehm-Baudewig

Spezialthemen

Unter dieser Rubrik finden Sie ein Bewegungsangebot, das Ihnen die unterschiedlichsten Möglichkeiten aufzeigt, wie Sie mit Freude etwas für Ihre Gesundheit tun können. Rücken Sie den kleinen „Baustellen" Ihres Körpers zu Leibe und lassen Sie es sich dabei gut gehen. Unsere Veranstaltungen sind für Ungeübte gut geeignet.

Tai Chi Schritt für Schritt

Tai Chi ist eine Gesundheitsübung in langsamer Bewegung. Bei jedem Schritt in Zeitlupe wird die Gewichtsverlagerung deutlich erfahrbar und geübt. Unsicherheiten werden aufgelöst, neues Vertrauen in die eigene Bewegung wird aufgebaut. Tai Chi ist deshalb auch als Sturzprophylaxe von den Krankenkassen anerkannt. Darüber hinaus hält Tai Chi die körpereigenen Regulationssysteme im Gleichgewicht, regt die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist an und stärkt das Selbstvertrauen und die innere Lebenskraft. Tai-Chi-Übungen betonen in jeder Figur den Schutz und die Stärkung der eigenen Mitte und helfen, die Würde zu erhalten, wenn körperliche Abläufe beschwerlich werden.

GW 4538 – Laim

N.N. · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 10 x di 11.45 bis 12.45 Uhr · 7.10. bis 16.12.2014 · € 44.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Wieder beweglich werden
Die Feldenkrais-Methode

Wie kann ich mich leichter bewegen? Wie bewege ich mich mit mehr Bewusstheit? Nehmen Sie den Bewegungsprozess aufmerksam wahr und erleben Sie, wie ohne Kraftaufwand neue Beweglichkeit wie von selbst entsteht. Sie werden überrascht sein, wie viel müheloser Sie sich mit den Feldenkrais-Übungen bewegen. Sie können Einschränkungen überwinden und gewinnen mehr Lebensqualität.
In Kooperation mit dem Alten- und Service-Zentrum Westend.

GS 4540 – Schwanthalerhöhe

Stephanie Achatzi · Alten- und Service-Zentrum Westend · Tulbeckstr. 31 (Hintereingang Hof) · 8 x do 18.00 bis 19.30 Uhr · 16.10. bis 11.12.2014 · € 53.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Aktivitäten im Freien

Im Freien aktiv zu sein, bedeutet einen gesunden Beitrag zu unserem Wohlbefinden zu leisten. Genießen Sie die Natur und trainieren Sie dabei Körper, Geist und Ausdauer.

Nordic Walking trifft Pilates im Englischen Garten
Dieser Kurs vereint die positiven Effekte der beiden Sportarten Nordic Walking und Pilates zu einem äußerst effektiven Training sowohl für das Herz-Kreislauf-System (durch das Nordic Walking) als auch für die Beweglichkeit und Stabilität (durch die Standing Pilates-Übungen).
Mit Nordic Walking können Sie Ihr Risiko für zahlreiche typische Altersbeschwerden senken, denn die schwungvolle Bewegung beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen. Die Pilates-Übungen verbessern die Koordination, Beweglichkeit und Stabilität des gesamten Körpers. Die Belastung kann individuell gesteuert werden – daher sind Nordic Walking und auch Pilates für alle Alters- und Leistungsklassen geeignet.
Bitte eigene Nordic-Walking-Stöcke, dem Wetter angepasste Kleidung und Sportschuhe mit Profil mitbringen.

GN 4542 – Schwabing
Vera Bach · Treffpunkt: Garten der Seidlvilla, Nikolaiplatz 1b · 6 x mo 12.00 bis 13.30 Uhr · 6.10. bis 10.11.2014 (auch am 27.10.) · € 40.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Nordic Walking im Westpark
Sie möchten Nordic Walking kennen lernen und sich mit der Technik Schritt für Schritt vertraut machen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining. Die Gelenke werden durch den Stockeinsatz entlastet, Verspannungen der Muskulatur, speziell im Nackenbereich können sich bei korrekt ausgeführter Walking-Technik lösen. Die Belastung kann individuell gesteuert werden – daher ist Nordic Walking für alle Alters- und Leistungsklassen geeignet. Bitte eigene Stöcke, dem Wetter angepasste Kleidung und Sportschuhe mit Profil mitbringen.

GS 4544 – Sendling-Westpark
Eva Schreiter · Treffpunkt: VHS-Garten im Westpark · Eingang Nestroy-/Zillertalstr. · 6 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 7.10. bis 18.11.2014 · € 48.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze



Foto: © Verena N./pixelio.de

„In die MITTE Gehen"
GEHmeinsames Gehen im Englischen Garten – belebend, amüsant, überraschend

„In die MITTE Gehen" ist eine einfache Geh-Technik – langsam und/oder dynamisch. Durch eine kleine Veränderung Ihrer Körperhaltung werden die Bewegungsabläufe Schritt für Schritt fließender und geschmeidiger. Sie entwickeln einen weichen und „rollenden" Gang. Körperliche Verspannungen und Schmerzen können Sie bewusst lindern, lassen sich bei regelmäßigem Gehen häufig auch lösen. Ihr Gang verändert sich nachhaltig. Ihr gesamter Bewegungsapparat, das Herz-Kreislauf-System und Ihre Atmung werden Schritt für Schritt – in Ihrem Tempo – aktiviert, Fehlbelastungen reduziert. Freude und Genuss an der Bewegung stellen sich – fast im VorüberGEHEN – wieder ein.

Bitte flache Schuhe ohne Absatz mit weichen dünnen Sohlen und wettergeeignete bequeme Kleidung mitbringen, damit die Arme beim Gehen frei schwingen können. Taschen und Rucksäcke können am Treffpunkt eingestellt werden.
Treffpunkt: Das „Milchhäusl", ein Bio-Kiosk am Eingang zum Englischen Garten, Königin-/Veterinärstraße, U3/6 Universität. Wir gehen 60 bis 90 Minuten im Park – je nach Ihren Möglichkeiten. Im Anschluss gerne noch ein GEHspräch bei kleiner Brotzeit oder Kaffee und Kuchen.

PM 330 – Innenstadt
Isabella Maria Weiss · Milchhäusl (Bio-Kiosk) am Eingang zum Englischen Garten, Königin-/Veterinärstr. · 4 x di 10.00 bis 11.30 Uhr · 7.10. bis 4.11.2014 · € 28.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich

Entspannung von Kopf bis Fuß

Ruhe und Entspannung und somit Erholung sind in jedem Lebensalter wichtig. Gerade ältere Menschen erleben jedoch unsere Zeit als besonders hektisch und schnell. Wir kommen immer seltener zum Stillstand und die Alltagsbelastungen nehmen zu. Dies kann sich ungünstig auf unsere Gesundheit auswirken. Daher ist es wichtig, Reserven zu schaffen, um dieser Entwicklung entgegen zu wirken. Unser Angebot dient der Gesundheitsvorsorge, versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe und ersetzt keine Therapie.

Augen-Qigong
Die Pflege der Augen ist im Zeitalter von Computer und Fernseher zu einer besonderen Aufgabe geworden. Qigong-Übungen und gezieltes Sehtraining nach Qigong-Prinzipien können helfen, die Sehkraft der Augen zu erhalten und zu verbessern. Die Übungen stärken und entspannen Ihre Augen, die trocken, tränend oder verspannt sind und regen die Selbstheilungskräfte an. Die Übungen sind leicht zu erlernen und können zuhause weitergeübt werden.

GN 4546 – Schwabing
Andrea Stockinger · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 3 x do 16.00 bis 17.00 Uhr · 8.1. bis 22.1.2015 · € 13.– · 12 Plätze

Yoga

An der Münchner Volkshochschule wird seit vielen Jahren klassisches Hatha-Yoga unterrichtet. Dabei wird Yoga als übendes Verfahren verstanden, das neben dem Aufbau bestimmter Körperhaltungen (Asanas) sowie geführter Atmung (Pranayama) auch die Möglichkeit bietet, psychosomatische Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist positiv zu beeinflussen. Yoga kann selbst in hohem Alter angefangen und praktiziert werden. Bestimmt bereichert es Ihr Leben. Bei den Kennenlernterminen nehmen Sie am ersten Kurstermin der regulären Kurstermine teil (s. Seite 120).

Yoga – Grundstufe
Die Grundstufe richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Erlernt werden grundlegende Haltungs- und Bewegungsmuster im Stehen oder Sitzen.

GN 4504 – Kennenlerntermin – Hasenbergl
Michael Litschko · Volkshochschule · Blodigstr. 4, 2. Stock · mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 6.10.2014 · € 5.– · 5 Plätze

GN 4506 – Kennenlerntermin – Schwabing
Johanna Schwair · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · di 18.45 bis 20.00 Uhr · 7.10.2014 · € 5.– · 5 Plätze

GS 4508 – Kennenlerntermin – Fürstenried-Ost
Pascaline Baldacci · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 6.10.2014 · € 5.– · 5 Plätze

GM 4548 – Innenstadt
Charlotte Laenger · Anfänger/innen · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x do 11.00 bis 12.30 Uhr · 9.10.2014 bis 5.2.2015 · € 99.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GN 4550 – Hasenbergl
Michael Litschko · Anfänger/innen · Volkshochschule · Blodigstr. 4, 2. Stock · 16 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 6.10.2014 bis 23.2.2015 · € 106.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GN 4552 – Schwabing
Yessika Vogeler · Anfänger/innen · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 13 x mo 15.45 bis 17.15 Uhr · 6.10.2014 bis 2.2.2015 (nicht am 15.12.) · € 86.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GN 4554 – Schwabing
Johanna Schwair · Anfänger/innen · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x di 18.45 bis 20.00 Uhr · 7.10.2014 bis 3.2.2015 (auch am 28.10.) · € 82.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GO 4556 G – Grünwald
Anne Hagedorn · Anfänger/innen und Fortgeschrittene · Grünwalder Freizeitpark GmbH · Gymnastikraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35 c · 13 x mi 14.30 bis 16.00 Uhr · 8.10.2014 bis 21.1.2015 · € 104.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

GO 4558 – Obergiesing
Charlotte Laenger · Anfänger/innen · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 8.10.2014 bis 4.2.2015 · € 99.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GS 4560 – Fürstenried-Ost
Pascaline Baldacci · Anfänger/innen · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 11 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 6.10.2014 bis 12.1.2015 · € 72.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Yoga – Aufbaustufe
Die Aufbaustufe richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Kurs der Grundstufe besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben.

GO 4562 – Obergiesing
Gerda Past · Fortgeschrittene · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x fr 10.15 bis 11.45 Uhr · 10.10.2014 bis 6.2.2015 · € 99.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Yoga – Spezialthemen
Hier finden Sie Yoga-Angebote, die spezielle Aspekte des Yoga zum Inhalt haben, wie etwa die Methode des Iyengar-Yoga oder Yoga auf Grundlage von Ayurveda.

Hatha Yoga – in der Tradition von B.K.S. Iyengar
Yoga in der Tradition von B.K.S. Iyengar bietet eine sorgfältige Auswahl von Bewegungs-, Haltungs- und Atemübungen. Besonderes Augenmerk wird auf eine anatomisch exakte Ausrichtung der Körperhaltungen gelegt. Die Muskulatur wird gekräftigt, die Bewegungen werden geschmeidiger, die Haltung verbessert sich und die Körperwahrnehmung wird verfeinert. Sie gewinnen mehr Energie und begegnen den Anforderungen des Alltags gelassener.

GO 4564 – Obergiesing
Barbara von Balluseck/Ingrid Kaiser · Anfänger/innen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 99.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Yoga auf der Grundlage von Ayurveda
Im Sinne von Yoga und Ayurveda wird die Lebensqualität durch ganzheitliche Gesundheitsvorsorge gesteigert. Dabei lernen Sie, über aufmerksame Selbstwahrnehmung, Ihre Haltung im Alltag auszugleichen und zu verändern. Durch freien Umgang mit der Atmung werden auch psychosomatische Wechselwirkungen positiv beeinflusst, was zu besserer Beweglichkeit, Entspannung, Konzentration und innerer Ausgeglichenheit beiträgt. Yoga kann selbst in hohem Alter praktiziert werden.

GM 4566 – Innenstadt
Kristina Opp-Forward · Fortgeschrittene · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 13 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 6.10.2014 bis 26.1.2015 · € 86.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GM 4568 – Innenstadt
Kristina Opp-Forward · Fortgeschrittene · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 13 x mo 11.00 bis 12.30 Uhr · 6.10.2014 bis 26.1.2015 · € 86.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Taijiquan

Taijiquan (auch Tai Chi) ist eine Gesundheitsübung in langsamer Bewegung. Bei jedem Schritt in Zeitlupe wird die Gewichtsverlagerung deutlich erfahrbar und geübt. Unsicherheiten werden aufgelöst, neues Vertrauen in die eigene Bewegung wird aufgebaut. Tai Chi ist deshalb auch als Sturzprophylaxe von den Krankenkassen anerkannt. Darüber hinaus hält Tai Chi die körpereigenen Regulationssysteme im Gleichgewicht, regt die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist an und stärkt das Selbstvertrauen und die innere Lebenskraft. Tai-Chi-Übungen betonen in jeder Figur den Schutz und die Stärkung der eigenen Mitte und helfen, die Würde zu erhalten, wenn körperliche Abläufe beschwerlich werden. Bei den Kennenlernterminen nehmen Sie am ersten Kurstermin der regulären Kurstermine teil (s. Seite 120).

Taijiquan – Grundstufe
Gelassenheit – Bewegung – Haltung
Entspannen Sie mit Taijiquan! Die Figuren in langsamer, achtsamer Bewegung aktivieren Organe und Muskelkraft. Die Kurse der Grundstufe richten sich an Teilnehmende, die keine oder geringe Vorkenntnisse haben.

GN 4510 – Kennenlerntermin – Schwabing
N.N. · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · do 16.00 bis 17.00 Uhr · 9.10.2014 · € 5.– · 5 Plätze

GN 4570 – Schwabing
N.N. · Anfänger/innen und Wiederholer/innen · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 10 x do 16.00 bis 17.00 Uhr · 9.10. bis 18.12.2014 · € 44.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GS 4572 – Fürstenried-Ost
Hyang-Kyu Song · Anfänger/innen ohne und mit Vorkenntnissen · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mi 15.30 bis 17.00 Uhr · 8.10.2014 bis 4.2.2015 · € 99.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Taijiquan – Aufbaustufe
Vertiefen Sie die Grundbegriffe und Bewegungsmuster des Taijiquan und bauen Sie diese problemlos weiter aus. Die Kurse der Aufbaustufe richten sich an Teilnehmende, die bereits Kurse der Grundstufe besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben.

GM 4574 – Innenstadt
Hyang-Kyu Song · Fortgeschrittene · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 99.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GN 4576 – Schwabing
Beate Gräfen-Schult · Fortgeschrittene · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 13 x mi 16.45 bis 17.45 Uhr · 8.10.2014 bis 21.1.2015 · € 57.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GO 4578 – Bogenhausen
Gabriele Gaida · Fortgeschrittene · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 10 x do 15.45 bis 17.15 Uhr · 9.10. bis 18.12.2014 · € 66.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GS 4580 – Fürstenried-Ost
Hyang-Kyu Song · Fortgeschrittene · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 8.10.2014 bis 4.2.2015 · € 99.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Qigong

Seit mehr als 2000 Jahren werden in China einfache und sehr wirkungsvolle Atem- und Bewegungsübungen zur Pflege der Lebensenergie (Qi) praktiziert. Sie sind harmonisierend und heilend für Körper, Geist und Seele. Spannungen werden abgebaut, das Körperbewusstsein gefördert. Eine natürliche Kräftigung und Pflege der Muskeln und Gelenke schafft größere Elastizität und fördert das Wohlbefinden. Die sanften, fließenden Bewegungsformen sind leicht erlernbar und können sowohl im Sitzen als auch im Stehen ausgeführt werden. Bei den Kennenlernterminen nehmen Sie am ersten Kurstermin der regulären Kurstermine teil (s. Seite 120).

Qigong – Grundstufe
Erlernen Sie Grundbegriffe und die Grundhaltung des Qigong anhand ausgewählter Übungen im Stehen oder Sitzen. Die Kurse der Grundstufe richten sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen.

GM 4512 – Kennenlerntermin – Innenstadt
Sandra Fuchsberger · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · do 16.00 bis 17.30 Uhr · 16.10.2014 · € 5.– · 5 Plätze

GM 4582 – Innenstadt
Anita Schlichting · Anfänger/innen ohne und mit Vorkenntnissen · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x di 10.45 bis 11.45 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 66.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GM 4586 – Innenstadt
Sandra Fuchsberger · Anfänger/innen und Geübte · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 8 x do 16.00 bis 17.30 Uhr · 16.10. bis 11.12.2014 · € 53.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GN 4588 – Schwabing
Helga Heidenthaler · Anfänger/innen ohne und mit Vorkenntnissen · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mo 14.00 bis 15.30 Uhr · 6.10.2014 bis 23.2.2015 (nicht am 15.12.) · € 82.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

GN 4590 – Schwabing
Gabriele Gaida · Anfänger/innen · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 13 x di 17.30 bis 19.00 Uhr · 7.10.2014 bis 27.1.2015 · € 86.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GN 4592 – Schwabing
Andrea Stockinger · Für Anfänger/innen · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 13 x fr 15.15 bis 16.45 Uhr · 10.10.2014 bis 23.1.2015 · € 86.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GO 4594 – Obergiesing
Beate Gräfen-Schult · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 13 x di 14.00 bis 15.30 Uhr · 7.10.2014 bis 27.1.2015 · € 86.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GO 4596 – Obergiesing
Beate Gräfen-Schult · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 13 x mi 11.00 bis 12.30 Uhr · 8.10.2014 bis 21.1.2015 · € 86.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GW 4598 – Laim
Andrea Hungerbühler · Anfänger/innen · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 4 x mi 14.30 bis 15.30 Uhr · 19.11. bis 10.12.2014 · € 18.– · 13 Plätze

GZ 4600 – Bogenhausen
Hanne Zitka-Scheuerer · Ökologisches Bildungszentrum · Englschalkinger Str. 166 · 6 x do 14.00 bis 15.30 Uhr · 13.11. bis 18.12.2014 · € 40.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Qigong – Aufbaustufe
Vertiefen Sie die Grundbegriffe und Bewegungsmuster des Qigong und bauen Sie diese weiter aus.
Die Kurse der Aufbaustufe richten sich an Teilnehmende, die bereits einen Kurs der Grundstufe besucht haben oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügen.

GM 4602 – Innenstadt
Anita Schlichting · Fortgeschrittene · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x di 9.30 bis 10.30 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 66.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GN 4604 – Freimann
Gabriele Gaida · Fortgeschrittene · Mohr-Villa · Situlistr. 75 · 13 x mi 16.00 bis 17.30 Uhr · 8.10.2014 bis 21.1.2015 · € 86.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GN 4606 – Schwabing
Thurid Stewart M.A. · Fortgeschrittene · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 10 x fr 9.45 bis 11.15 Uhr · 7.11.2014 bis 23.1.2015 · € 66.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GN 4608 – Schwabing
Thurid Stewart M.A. · Fortgeschrittene · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 10 x fr 11.30 bis 13.00 Uhr · 7.11.2014 bis 23.1.2015 · € 66.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Qigong – Spezialthemen
Erlernen Sie besondere Qigong-Übungen (Rücken-Qigong) oder kombinieren Sie Qigong mit anderen Methoden (Tänzerisches Qigong, Qigong und meditativer Tanz oder Qigong, Selbstmassage und Akupressur).

Mit Qigong und Jonglieren Körper und Geist gesund lebendig halten
Durch Qigong und Jonglieren werden beide Gehirnhälften trainiert. Stress wird abgebaut und gleichzeitig werden neue Energien freigesetzt. Das Gehirn wird besser durchblutet. Der Körper ist in Bewegung, Konzentration und Wahrnehmung werden gestärkt. Die ruhigen fließenden Bewegungen aus dem Qigong werden genützt, um der Anspannung zu begegnen, die durch das Lernen neuer Bewegungsabläufe mit den Jonglierbällen entstehen kann. Sowohl Qigong als auch Jonglieren ermöglichen eine Beweglichkeit auf körperlicher und geistiger Ebene bis ins hohe Alter.

GW 4514 – Kennenlerntermin – Neuhausen
Petra Herrmann · Volkshochschule · Trafo · Nymphenburger Str. 171a · di 13.00 bis 14.30 Uhr · 7.10.2014 · € 5.– · In Kooperation mit dem ASZ Neuhausen · 5 Plätze

GW 4610 – Neuhausen
Petra Herrmann · Volkshochschule · Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 10 x di 13.00 bis 14.30 Uhr · 7.10. bis 16.12.2014 · € 66.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · In Kooperation mit dem Alten- und Service-Zentrum Neuhausen · 12 Plätze

Rücken-Qigong – sanfte Bewegungen und meditative Entspannung
Ein chinesisches Sprichwort besagt: Die Beweglichkeit der Wirbelsäule bestimmt das wahre Alter eines Menschen. Spezielle Rückenübungen lockern den Schulter- und Nackenbereich, stärken die Muskulatur und fördern die Elastizität der Wirbelsäule. Ruhige, meditative Bewegungen lösen Verspannungen und sorgen für wohltuende Entspannung.

GN 4612 – Schwabing
Andrea Stockinger · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 2 x do 14.45 bis 16.15 Uhr · 5.2. und 12.2.2015 · € 13.– · 13 Plätze

Tänzerisches Qigong
Die sanften, fließenden Bewegungsformen des Qigong sind leicht erlernbar und daher sehr gut geeignet für die Verbindung mit den leichten Bewegungen des Tanzes. Ihre Muskeln und Gelenke werden kräftiger, Sie bewegen sich elastischer und fördern mit Musik und Lebenslust Ihr Wohlbefinden.

GM 4516 – Kennenlerntermin – Innenstadt
Ruth Golic · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · do 15.30 bis 17.00 Uhr · 6.11.2014 · € 5.– · 5 Plätze

GM 4614 – Innenstadt
Ruth Golic · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 10 x do 15.30 bis 17.00 Uhr · 6.11.2014 bis 29.1.2015 (nicht am 18.12.) · € 66.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Qigong und meditativer Tanz
Die sanften, fließenden Bewegungsformen des Qigong sind leicht erlernbar und daher sehr gut für eine Kombination mit dem meditativen Tanz geeignet. Im meditativen Tanz werden Bewegung und Entspannung miteinander verbunden. Einfache, sich immer wiederholende Tanzschritte zu ausgewählter Musik wirken wohltuend für Körper, Geist und Seele. Nachfolgende stille Übungen vertiefen das positive Empfinden.

GM 4616 – Innenstadt
Gudrun Brandstetter · Anfänger/innen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x di 14.30 bis 16.00 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 99.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Qigong, Selbstmassage und Akupressur
Hilfe zur Selbsthilfe bei Schulter- und Nackenverspannungen und anderen Rückenproblemen. Die Dozentin geht gerne auf Ihre Anliegen ein und zeigt Ihnen spezielle Übungen, mit denen Sie sich zu Hause selbst helfen können.

GN 4618 – Schwabing
Andrea Stockinger · Anfänger/innen und Fortgeschrittene · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 15 x do 14.45 bis 15.45 Uhr · 2.10.2014 bis 29.1.2015 · € 66.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Neue Beweglichkeit erlangen Leicht und mühelos mit der Feldenkrais-Methode

Wie kann ich mich leichter bewegen? Wie bewege ich mich mit mehr Bewusstheit? Nehmen Sie den Bewegungsprozess aufmerksam wahr und erleben Sie, wie ohne Kraftaufwand neue Beweglichkeit wie von selbst entsteht. Sie werden überrascht sein, wie viel müheloser Sie sich mit den Feldenkrais-Übungen bewegen. Sie können Einschränkungen überwinden und gewinnen mehr Lebensqualität. Bei den Kennenlernterminen nehmen Sie am ersten Kurstermin der regulären Kurstermine teil (s. Seite 120).

Feldenkrais-Methode – Grundstufe
Erlernen Sie Grundlagen der Feldenkrais-Methode.
Die Grundstufe richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Bitte bequeme Kleidung anziehen und entsprechende Schuhe mitbringen.

GN 4518 – Kennenlerntermin – Schwabing
Adele May · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · mi 15.30 bis 17.00 Uhr · 1.10.2014 · € 5.– · 3 Plätze

GO 4520 – Kennenlerntermin – Messestadt Riem
Doris Schmidt · ASZ Riem · Platz der Menschenrechte 10 · mo 14.00 bis 15.30 Uhr · 10.11.2014 · € 5.– · In Kooperation mit dem Alten- und Service-Zentrum Riem · 5 Plätze

GS 4522 – Kennenlerntermin – Sendling
Gabriele Blasy · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 14.00 bis 15.30 Uhr · 6.10.2014 · € 5.– · 5 Plätze

GS 4523 – Kennenlerntermin – Schwanthalerhöhe
Stephanie Achatzi · Alten- und Service-Zentrum Westend · Tulbeckstr. 31 (Hintereingang Hof) · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 16.10.2014 · € 5.– · 5 Plätze

GW 4524 – Kennenlerntermin – Laim
Patricia Trevisan · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · do 10.30 bis 12.00 Uhr · 9.10.2014 · € 5.– · 5 Plätze

GM 4620 – Innenstadt
Patricia Trevisan · Anfänger/innen mit Vorkenntnissen · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x di 11.00 bis 12.30 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 99.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GN 4622 – Freimann
Patricia Trevisan · Anfänger/innen ohne und mit Vorkenntnisse/n · Mohr-Villa · Situlistr. 75 · 14 x do 16.00 bis 17.30 Uhr · 9.10.2014 bis 29.1.2015 · € 92.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GN 4624 – Schwabing
Adele May · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mi 15.30 bis 17.00 Uhr · 1.10.2014 bis 28.1.2015 · € 99.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GN 4626 – Schwabing
Adele May · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mi 17.00 bis 18.30 Uhr · 1.10.2014 bis 28.1.2015 · € 99.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GN 4628 – Schwabing
Gabriele Blasy · Anfänger/innen ohne und mit Vorkenntnissen · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 14 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 2.10.2014 bis 22.1.2015 · € 92.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GO 4630 – Messestadt Riem
Doris Schmidt · Alten- und Service-Zentrum Riem · Platz der Menschenrechte 10 · 4 x mo 14.00 bis 15.30 Uhr · 10.11. bis 1.12.2014 · € 26.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · In Kooperation mit dem Alten- und Service-Zentrum Riem · 12 Plätze

GS 4632 – Sendling
Gabriele Blasy · Anfänger/innen ohne und mit Vorkenntnissen · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 10 x mo 14.00 bis 15.30 Uhr · 6.10. bis 15.12.2014 · € 66.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GW 4634 – Laim
Patricia Trevisan · Anfänger/innen · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 10 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 9.10. bis 18.12.2014 · € 66.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Feldenkrais – Aufbaustufe
Vertiefen Sie die Bewegungsabläufe der Feldenkrais-Methode und bereichern Sie Ihr Übungsspektrum mit neuen Übungen.
Die Aufbaustufe richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen Kurs aus der Grundstufe besucht haben oder über entsprechende Vorkenntnisse verfügen.
Bitte bequeme Kleidung anziehen und entsprechende Schuhe mitbringen.

GM 4636 – Innenstadt
Patricia Trevisan · Fortgeschrittene · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 99.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GO 4638 – Obergiesing
Imre Pfaffenbüchler · Fortgeschrittene · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 12.15 bis 13.45 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 82.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Funktionelle Gymnastik

Bewegungsmangel und einseitige körperliche Beanspruchungen im Alltag führen zu Funktionseinbußen bei Muskeln und Skelett sowie zu eingeschränkter Belastungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems. Funktionelle Gymnastik ist das gezielte Training bestimmter Körperpartien, wie etwa Wirbelsäule, Beckenboden oder Rücken. Durch diese Stabilisierung und Kräftigung beugen Sie gesundheitlichen Problemen vor und sorgen wirkungsvoll für den Erhalt körperlicher Funktionen und Beweglichkeit. Bei den Kennenlernterminen nehmen Sie am ersten Kurstermin der regulären Kurstermine teil (s. Seite 120).

Die Knochen stabil halten
Osteoporosegymnastik
Osteoporosegymnastik verbessert durch gezielte Kräftigungsübungen mit verschiedenen Hilfsmitteln das Gleichgewicht, trainiert die Koordination und reduziert den Knochenabbau (Osteoporose). Die Übungen finden im Stehen und Sitzen statt und dabei benutzen wir Thera-Bänder, Bälle und Hanteln. Diese Gymnastik sensibilisiert und trainiert auch Bewegungen für den Alltag und korrigiert Fehlhaltungen.
Bitte bequeme Kleidung und Socken tragen.

GN 4526 – Kennenlerntermin – Schwabing
N.N. · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · do 12.30 bis 13.30 Uhr · 9.10.2014 · € 5.– · 5 Plätze

GN 4640 – Schwabing
N.N. · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 14 x do 12.30 bis 13.30 Uhr · 9.10.2014 bis 29.1.2015 · € 62.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Osteoporosegymnastik
Zur Vorbeugung und zur krankengymnastischen Therapie von Osteoporose gibt es spezielle Bewegungsübungen und Entspannungstechniken, die der Rückbildung des Knochengewebes wirksam Einhalt gebieten können. Das Erhalten der Knochendichte, schmerzlindernder Muskelzuwachs und Förderung der Sehnen-, Bänder- und Gelenkfunktionen sind Ziel dieses speziellen Bewegungsprogramms. Neben dem Training mit Pezzi-Bällen spielen auch Haltungsübungen aus der Rückenschule eine wichtige Rolle.
Bitte bequeme Kleidung anziehen.

GO 4642 G – Grünwald
N.N. · Grünwalder Freizeitpark GmbH · Aerobicraum bei der Schwimmhalle · Südliche Münchner Str. 35 c · 10 x do 9.00 bis 10.00 Uhr · 6.11.2014 bis 22.1.2015 · € 53.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

GO 4644 – Obergiesing
Charlotte Laenger · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 99.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Rückhalt – Den Rücken stärken, die Wirbelsäule trainieren

Das gesundheitsorientierte Bewegungserlebnis schafft ein muskuläres Gleichgewicht, trainiert die Wirbelsäule, stärkt den Rücken und hilft Osteoporose vorzubeugen. Ziel dieses ausgewogenen Trainingsprogramms mit Musik ist, die Beweglichkeit zu erhalten und die Koordinations- und Reaktionsfähigkeit zu fördern. Das Training ist auf den Grundelementen der Gymnastik – Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen – aufgebaut.

GM 4646 – Innenstadt

Martina Kirchner · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 12 x mo 16.15 bis 17.15 Uhr · 13.10.2014 bis 26.1.2015 · € 53.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Wirbelsäulengymnastik

Rücken- und Nackenschmerzen sind häufig Folgen von ungünstigen Bewegungsgewohnheiten, Verkrampfungen und Haltungsfehlern. Sie lernen, sich bewusster zu bewegen und überflüssige Anstrengungen zu vermeiden. Durch gezielte Übungen aus der Rückenschule gewinnen Sie eine ausgewogene Haltung, die vor Versteifung und einseitiger Abnützung der Wirbelsäule bewahrt.

Übungsablauf: Aufwärmen und Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen der Schulter-, Rücken- und Bauchmuskulatur unterstützt durch Stuhl oder Sitzball, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen am Boden, zum Teil mit Theraband, kleinen Bällen, Stab oder Seil.

GM 4648 – Innenstadt

Ellen Schulz · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 16 x mi 9.30 bis 11.00 Uhr · 1.10.2014 bis 11.2.2015 (nicht am 17.12.) · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

GM 4650 – Innenstadt

Ellen Schulz · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 16 x mi 11.15 bis 12.45 Uhr · 1.10.2014 bis 11.2.2015 (nicht am 17.12.) · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

GN 4652 – Hasenbergl

Christine Nitsch-Zens · Volkshochschule · Blodigstr. 4, 2. Stock · 16 x di 9.45 bis 10.45 Uhr · 7.10.2014 bis 24.2.2015 · € 70.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GN 4654 – Schwabing

Christiane Kiranoglu · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 13 x di 12.00 bis 13.00 Uhr · 7.10.2014 bis 27.1.2015 · € 48.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

GN 4656 – Schwabing

Marina Strekies · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 16 x do 10.15 bis 11.15 Uhr · 2.10.2014 bis 12.2.2015 (nicht am 18.12.) · € 70.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GN 4658 – Schwabing

Marina Strekies · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 14 x do 9.15 bis 10.15 Uhr · 16.10.2014 bis 12.2.2015 (nicht am 18.12.) · € 62.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Wirbelsäulengymnastik für Frauen
Ein gesunder Rücken ist eine Voraussetzung für Schmerzfreiheit und Wohlbefinden. Lernen Sie günstige Bewegungen und Haltungen kennen, mit denen Sie sich bewusster bewegen und überflüssige Anstrengungen vermeiden können. Durch gezielte Übungen aus der Rückenschule gewinnen Sie eine ausgewogene Haltung, die vor Versteifung und einseitiger Abnützung der Wirbelsäule bewahrt.

GN 4660 – Nur für Frauen – Hasenbergl
Christine Nitsch-Zens · Volkshochschule · Blodigstr. 4, 2. Stock · 16 x di 11.00 bis 12.00 Uhr · 7.10.2014 bis 24.2.2015 · € 70.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Wirbelsäulengymnastik nach der Neuen Rückenschule
Der ganzheitliche Ansatz der „Neuen Rückenschule" berücksichtigt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse für die Prävention. Damit können Sie viel für Ihre Rückengesundheit tun und dem chronisch werdenden Schmerz entgegenwirken. Ihre Körperwahrnehmung und Beweglichkeit wird verbessert.

GO 4662 – Obergiesing
Claudia Lüdecke-Fries · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 9.45 bis 10.45 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 55.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik
Rückenschmerzen und Beschwerden wie Blasenschwäche werden häufig durch ein steifes Becken verursacht. Gezielte Übungen, die das Becken und die Wirbelsäule unterschiedlich ansprechen und in Bewegung bringen, stärken, dehnen und entspannen die Muskulatur des Rückens und des Beckenbodens.

GM 4664 – Innenstadt
Charlotte Laenger · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 9.10.2014 bis 5.2.2015 · € 82.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

GN 4666 – Schwabing
Anette Helmrich · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x di 16.00 bis 17.00 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 55.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

GO 4668 – Obergiesing
Charlotte Laenger · Ungeübte und Geübte · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mi 11.15 bis 12.45 Uhr · 8.10.2014 bis 4.2.2015 · € 99.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Unabhängigkeit genießen
Beckenbodentraining für Frauen

Sind die Beckenbodenmuskeln gut trainiert, sind Blase und Darm fest verschlossen. Frauen leiden jedoch mit zunehmendem Alter häufiger an Blasenschwäche. Mit gezielten, einfachen Übungen können Sie sich die Beckenbodenmuskulatur bewusst machen, aktiv die Muskelfunktion verbessern und die Durchblutung anregen. Mit einer trainierten Beckenbodenmuskulatur können Sie wieder mehr Unabhängigkeit genießen.

GN 4528 – Kennenlerntermin – Schwabing
Anette Helmrich · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · mi 14.15 bis 15.15 Uhr · 22.10.2014 · € 5.– · 5 Plätze

GM 4670 – Nur für Frauen – Innenstadt
Eva Schreiter · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 99.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GN 4672 – Nur für Frauen – Schwabing
Anette Helmrich · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 12 x mi 14.15 bis 15.15 Uhr · 22.10.2014 bis 28.1.2015 · € 53.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Beckenbodengymnastik
und Progressive Muskelentspannung

Die Muskulatur des Beckenbodens beeinflusst wichtige Körperfunktionen. Wie funktionstüchtig die Organe im Bereich des Beckenbodens sind, hängt von einer guten Durchblutung und Kräftigung der Muskulatur ab. Mit einfachen Übungen stärken, dehnen und entspannen Sie die Muskulatur des Beckenbodens und regen die Durchblutung an. Durch die Progressive Muskelentspannung können Sie eine tiefe Entspannung erreichen und Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern.

GN 4530 – Kennenlerntermin – Schwabing
Christiane Kiranoglu · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · do 16.00 bis 17.00 Uhr · 2.10.2014 · € 5.– · 5 Plätze

GN 4674 – Schwabing
Christiane Kiranoglu · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 13 x do 16.00 bis 17.00 Uhr · 2.10.2014 bis 22.1.2015 (nicht am 23.10.) · € 57.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Pilates
Joseph Pilates entwickelte in den 1920er Jahren ein schonendes Ganzkörpertraining zur Kräftigung der tiefer liegenden Muskelgruppen. Die sanften, kontrollierten und harmonischen Bewegungsabläufe werden im Einklang mit Atmung und Eigenwahrnehmung ausgeführt. Eine gleichmäßige Dehnung und Kräftigung aller Muskelpartien fördert die aufrechte Haltung, formt und strafft den Körper, löst Verspannungen und beugt gleichzeitig Rückenschmerzen vor.

GN 4676 – Schwabing
Anette Helmrich · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mo 11.45 bis 12.45 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 66.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GN 4678 – Schwabing
Anette Helmrich · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mo 12.50 bis 13.50 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 66.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GN 4680 – Schwabing
N.N. · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 15 x mo 13.00 bis 14.00 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 66.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GN 4682 – Schwabing
N.N. · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 15 x mo 14.00 bis 15.00 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 66.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GO 4684 – Bogenhausen
Zsuzsanna Csepcsányi · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 10 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 9.10. bis 18.12.2014 · € 66.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GO 4686 – Obergiesing
Charlotte Laenger · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 99.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Ausgleichsgymnastik
Wohltuende Bewegungs-, Dehn- und Lockerungsübungen rundum, speziell auch für Rücken und Gelenke, zur Haltungskorrektur allgemein sowie zur Stärkung von Kreislauf und Muskelkraft: ein Programm, das Spaß bringt, fit macht, altersbedingten Einschränkungen und schmerzhaften Verspannungen vorzubeugen hilft – mit und ohne Musik, abwechselnd in der Bewegung, am Boden und auf dem Hocker.

GN 4532 – Kennenlerntermin – Hasenbergl
Christine Nitsch-Zens · Volkshochschule · Blodigstr. 4, 2. Stock · di 12.15 bis 13.15 Uhr · 4.11.2014 · € 5.– · 5 Plätze

GN 4534 – Kennenlerntermin – Schwabing
N.N. · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · do 13.30 bis 14.30 Uhr · 9.10.2014 · € 5.– · 5 Plätze

GM 4688 – Innenstadt
Christiane Kiranoglu · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 13 x mo 9.30 bis 10.30 Uhr · 6.10.2014 bis 26.1.2015 · € 57.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GM 4690 – Innenstadt
Christiane Kiranoglu · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 13 x mo 10.45 bis 11.45 Uhr · 6.10.2014 bis 26.1.2015 · € 57.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GN 4692 – Hasenbergl
Christine Nitsch-Zens · Volkshochschule · Blodigstr. 4, 2. Stock · 12 x di 12.15 bis 13.15 Uhr · 4.11.2014 bis 10.2.2015 · € 53.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GN 4694 – Schwabing
N.N. · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 14 x do 13.30 bis 14.30 Uhr · 9.10.2014 bis 29.1.2015 · € 62.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GO 4696 – Obergiesing
Helga Mayer-Stein · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 9.15 bis 10.15 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 66.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GS 4698 – Hadern
Sabine Sickinger-Menzel · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mi 10.30 bis 11.30 Uhr · 8.10.2014 bis 4.2.2015 · € 55.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

GW 4700 – Laim
Leslie Maurer · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 15 x mi 9.00 bis 10.00 Uhr · 1.10.2014 bis 28.1.2015 · € 55.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

Venengymnastik – für gesunde und schöne Beine
Sie möchten Ihre Beine gesund erhalten oder Beschwerden lindern, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Unter Anleitung einer erfahrenen Dozentin lernen Sie einfache Gymnastikübungen kennen, mit denen Sie Ihre Venen wirkungsvoll unterstützen können. Profitieren Sie von der entstauenden, Kreislauf anregenden und kräftigenden Wirkung dieser Übungen und beugen Sie nebenbei auch noch kalten Füßen vor. Nach diesem Kursbesuch wissen Sie, wie Sie Fehlverhalten vermeiden und wieder unbeschwerter gehen können. Sie erleben, wie Sie aktiv mit minimalem Aufwand Ihre Beine gesund und schön erhalten können.

GN 4536 – Kennenlerntermin – Schwabing
Franziska Schepers · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · fr 14.00 bis 15.00 Uhr · 10.10.2014 · € 5.– · 5 Plätze

GN 4702 – Schwabing
Franziska Schepers · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 15 x fr 14.00 bis 15.00 Uhr · 10.10.2014 bis 6.2.2015 · € 80.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Beweglich sein – beweglich bleiben

Sich ausreichend bewegen bringt nicht nur mehr Beweglichkeit, sondern auch mehr Lebendigkeit und Freude ins Leben. Ganz nebenbei werden die Muskeln gekräftigt, das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Atmung spürbar vertieft. Schaffen Sie somit einen Ausgleich zu einseitiger körperlicher Beanspruchung und Bewegungsmangel.
Dieses Angebot ist so konzipiert, dass jede/r mitmachen und wirkungsvoll trainieren kann, ohne sich zu überanstrengen.

Gymnastik für Beweglichkeit und Kraft
Ziel dieses ausgewogenen Trainingsprogramms ist das Erhalten der Beweglichkeit und die Förderung der Koordinations- und Reaktionsfähigkeit. Mit rhythmisch fließenden Bewegungsabläufen wird das Körperbewusstsein geschult und das Wohlbefinden gesteigert. Das gesundheitsorientierte Bewegungserlebnis schafft ein muskuläres Gleichgewicht, trainiert die Wirbelsäule, stärkt den Rücken und hilft Osteoporose vorzubeugen. Das Angebot ist auf den Grundelementen der Gymnastik (Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen) aufgebaut.

GN 4706 – Am Hart
Helga Lee · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 15 x mo 10.00 bis 11.00 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 66.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GN 4708 – Freimann
Christine Nitsch-Zens · Mohr-Villa · Situlistr. 75 · 15 x mo 9.30 bis 10.15 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

GN 4710 – Freimann
Christine Nitsch-Zens · Mohr-Villa · Situlistr. 75 · 15 x mo 10.30 bis 11.15 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

GN 4712 – Schwabing
Christine Nitsch-Zens · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x di 17.15 bis 18.30 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 82.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GN 4714 – Schwabing
Marina Strekies · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 16 x do 11.15 bis 12.15 Uhr · 2.10.2014 bis 12.2.2015 (nicht am 18.12.) · € 70.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GN 4716 – Schwabing
Christiane Kiranoglu · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 13 x do 17.15 bis 18.15 Uhr · 2.10.2014 bis 22.1.2015 (nicht am 23.10.) · € 57.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GN 4718 – Schwabing
Martina Kirchner · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x fr 9.00 bis 10.00 Uhr · 10.10.2014 bis 6.2.2015 · € 66.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

GS 4720 – Fürstenried-Ost
Ursula Büchler · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x di 14.00 bis 15.15 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 82.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GS 4722 – Fürstenried-Ost
Ursula Büchler · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x di 15.15 bis 16.30 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 82.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GS 4724 – Sendling
Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 11.15 bis 12.45 Uhr · 15.10.2014 bis 11.2.2015 · € 82.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

GS 4726 – Sendling
Waltraud Kuhn · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mi 15.25 bis 16.55 Uhr · 15.10.2014 bis 11.2.2015 · € 82.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

GS 4728 – Sendling
Eva Schreiter · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 17 x fr 9.00 bis 10.00 Uhr · 10.10.2014 bis 20.2.2015 · € 62.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

GS 4730 – Sendling
Eva Schreiter · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 17 x fr 10.00 bis 11.00 Uhr · 10.10.2014 bis 20.2.2015 · € 62.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

GS 4732 – Sendling
Eva Schreiter · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 17 x fr 11.00 bis 12.00 Uhr · 10.10.2014 bis 20.2.2015 · € 62.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

GS 4734 – Sendling
Eva Schreiter · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 17 x fr 12.00 bis 13.00 Uhr · 10.10.2014 bis 20.2.2015 · € 62.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Tänzerische Gymnastik
In leicht tänzerischer Form werden Kondition und Beweglichkeit gefördert und dabei alle Muskeln aktiviert. Einfach erlernbare Schrittkombinationen vermitteln Freude an Bewegung und Tanz.

GN 4736 – Schwabing
Helga Lee · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 16 x mi 9.45 bis 10.45 Uhr · 1.10.2014 bis 4.2.2015 · € 59.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze

Tänzerische Gymnastik
Leben ist Bewegung. Äußere Bewegung und inneres Bewegtsein entsprechen einander und stecken sich mit der innewohnenden Kraft gegenseitig an. Was dann entsteht ist pure Lust am Leben. Mit Hilfe von Körperarbeit, Imagination und Tanzimprovisation entdecken wir unser spielerisches Potenzial wieder, unsere Freude an der Beweglichkeit, unsere Neugier, unseren Humor – und damit die Kraft, die uns trägt.

GN 4738 – Schwabing
Anette Helmrich · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 15 x mi 15.30 bis 16.30 Uhr · 1.10.2014 bis 28.1.2015 · € 66.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Zumba Gold®
Zu Samba-Rhythmen die Haltung verbessern, bei Merengue die Gelenke geschmeidig machen oder bei Swing das Herz-Kreislauf-System trainieren, all das ist Zumba Gold ®. Lassen Sie sich von lateinamerikanischen Rhythmen mitreißen und erleben Sie, wie Sie mit Spaß und Freude etwas für Ihre Gesundheit tun. Zumba Gold ® ist die gemäßigtere Variante des Tanz-Fitnessprogramms Zumba ® aus den USA. Zumba Gold ® wurde speziell für Junggebliebene und für Menschen mit Übergewicht entwickelt. Machen Sie mit und gehen Sie mit Schwung in den Tag.

GN 4740 – Nur für Frauen – Hasenbergl
Cristina Hummel-Rodriguez · Anfängerinnen · Volkshochschule · Blodigstr. 4, 2. Stock · 14 x do 9.30 bis 10.30 Uhr · 9.10.2014 bis 29.1.2015 · € 75.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GN 4742 – Hasenbergl
Cristina Hummel-Rodriguez · Anfänger/innen · Volkshochschule · Blodigstr. 4, 2. Stock · 14 x do 10.45 bis 11.45 Uhr · 9.10.2014 bis 29.1.2015 · € 75.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GN 4744 – Schwabing
Daniela Dallinger · Anfänger/innen · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x di 9.30 bis 10.30 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 66.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

GN 4746 – Schwabing
Daniela Dallinger · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x di 10.45 bis 11.45 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 66.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 13 Plätze

Wassergymnastik
Das spritzige Training im Wasser entlastet und schont die Gelenke, fördert die Beweglichkeit und die Durchblutung. Durch den Wasserwiderstand und die Arbeit mit diversen Aquafitnessgeräten steigern Sie Ihre Kondition und Kraft. Ideal für ein aktives Herz-Kreislauf-Training ist die Wassertemperatur von 27 Grad. Die musikalische Untermalung schafft den geeigneten Takt und als besondere Zugabe werden die Übungsanleitungen in französischer Sprache wiederholt.

GN 4748 – Schwabing Nord
Monika Hartig/Martine Röttinger-Languasco · Schwimmhalle · Willi-Graf-Gymnasium · Borschtallee 26/Eing. Scheidplatz · 12 x fr 16.00 bis 17.00 Uhr · 10.10.2014 bis 30.1.2015 (nicht am 24.10., 19.12.) · € 53.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

GN 4750 – Schwabing Nord
Monika Hartig/Martine Röttinger-Languasco · Schwimmhalle · Willi-Graf-Gymnasium · Borschtallee 26/Eing. Scheidplatz · 12 x fr 17.00 bis 18.00 Uhr · 10.10.2014 bis 30.1.2015 (nicht am 24.10., 19.12.) · € 53.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Kochkultur und Ernährungswissen

Kochclub Am Hart
Haben Sie Interesse, zusammen mit Gleichgesinnten zu kochen? Brauchen Sie Hilfe, weil Sie bisher noch nicht für sich gekocht haben? Wollen Sie sich über neue Rezepte informieren? Oder gar die bekannte und gesundheitsfördernde mediterrane Küche kennen lernen? Mit einer erfahrenen Diplom-Ökotrophologin steigen Sie ganz praktisch ein und lassen es sich beim gemeinsamen Essen der von Ihnen zubereiteten Speisen gut gehen.

GN 6072 – Am Hart
Marlies Brunner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 14-täglich · 3 x di 11.00 bis 14.00 · 21.10. bis 18.11.2014 · € 34.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Kochen für jeden Tag – einfach, schnell, preiswert
Sie finden es lohnt sich nicht, für sich allein zu kochen? Sie fragen Sie sich, wie Sie jeden Tag schnell und preiswert etwas Warmes auf den Tisch bekommen sollen? Dann sind Sie hier richtig! Begonnen wird mit einem gemütlichen gemeinsamen Einkauf. Wenn Sie wenig Kocherfahrung haben, werden Ihnen wichtige Grundlagen vermittelt. Dabei gibt es nicht nur die Geheimnisse leckerer Speisen zu entdecken, sondern auch die Kunst, kleine Portionen ohne viele Reste zu kochen und weitere Tipps für den Küchenalltag. Bitte Schürze und kleine Vorratsdosen mitbringen. In Zusammenarbeit mit dem Alten- und Service-Zentrum Obergiesing.

GO 6075 – Obergiesing
Verena Oberhauser · Alten – und Service-Zentrum Obergiesing · Werinherstr. 71 · fr 9.30 bis 15.30 Uhr · 23.1.2015 · € 29.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Ernährung und Gesundheit im Alter
Worauf es wirklich ankommt
Mit der Ernährung können wir einen entscheidenden Einfluss auf das Altern ausüben, denn nicht nur wie alt man wird, sondern auch wie man alt wird, ist von Bedeutung. Die physiologischen Veränderungen im Alter, die Einfluss auf die Ernährung nehmen können, sind zahlreich. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in die Anforderungen an die Ernährung im Alter und spezielle Ernährungsprobleme älterer Menschen. Sie erhalten konkrete Empfehlungen für die Energie- und Nährstoffzufuhr und wie Sie häufige Risikofaktoren vermeiden können. Orthomolekulare Medizin und der sinnvolle Einsatz von Vitaminen und Mineralstoffpräparaten werden ebenfalls thematisiert.

GS 6117 – Vortrag – Solln
Karina Haufe · Alten- und Service-Zentrum Solln · Herterichstr. 68 · do 15.00 bis 16.30 Uhr · 6.11.2014 · € 7.– · Anmeldung erforderlich · 17 Plätze · ♿



Foto: © Hannelore Schabel

Kochkultur und Ernährungswissen

Weitere Informationen zum Programm des Fachgebiets Kochkultur und Ernährungswissen finden Sie im Gesamtprogramm, unter www.mvhs.de, oder unter Telefon (089) 72 10 06-37.

aperitif – das Infoprogramm der MVHS und der Stadtbibliothek

Die richtige Ernährung bei Diabetes Diabetikerlebensmittel verboten
Diabetes Typ 2 ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der die Ernährung eine wichtige Rolle spielt. Unsere Ernährungsgewohnheiten beeinflussen den Insulinspiegel entscheidend mit, daher lohnt sich ein Blick auf Kohlenhydrate, Eiweiß & Co. Sie erfahren, welche Lebensmittel und Zubereitungsarten sich günstig auf Ihren Blutzuckerwert auswirken können. Praktische Tipps für Ihren Alltag runden den Vortrag ab.
GG 6111 E – Vortrag – Innenstadt
Doris Kurz · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · mi 18.00 bis 19.30 Uhr · 12.11.2014 · € 7.– · Anmeldung erforderlich · 17 Plätze · ♿

Zu jung für alte Knochen Ernährung und Osteoporose
Ernährungsbedingte Osteoporose macht vor keinem Alter halt. Die Osteoporose entwickelt sich schleichend und wird meist erst spät erkannt. Um das Herauslösen des Kalziums aus den Knochen aufzuhalten, ist eine bedarfsgerechte Kalziumversorgung entscheidend. Sie erhalten einen Überblick, welche Lebensmittel besonders kalziumreich sind, welche Alternativen es zu Milch und Milchprodukten gibt, wie Sie Ihren Speiseplan gestalten können und welche Faktoren die Aufnahme von Kalzium begünstigen oder hemmen.
GW 6114 – Vortrag – Neuhausen
Doris Kurz · Stadtbibliothek · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 20.1.2015 · € 7.– · Anmeldung erforderlich · 17 Plätze · ♿

Fit mit den richtigen Fetten und Ölen
Vielleicht haben Sie einen Ölwechsel dringender nötig als Ihr Auto? Die Qualität unserer Speisefette spielt in vielen Gesundheitsbereichen vom Herzen bis zum Gehirn eine wichtige Rolle. Wichtige Fragen rund ums Fett werden beantwortet: Ist Margarine besser als Butter? Was ist das Problem mit Transfetten? Welchen Nutzen haben Omega-3-Fettsäuren? Kann ich zum Anbraten jedes Öl verwenden? Macht Fett wirklich fett? Wir betrachten die verschiedenen Herstellungsverfahren einiger Speiseöle und machen den sensorischen Vergleich bei einer kleinen Verkostung.
GW 6123 – Vortrag – Pasing
Sabine Schwickardy-Besenböck · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · do 19.00 bis 21.00 Uhr · 5.2.2015 · € 7.– · Zuzüglich € 3.– Materialgeld · Anmeldung erforderlich · 17 Plätze · ♿

Exotische Bierspezialitäten aus Deutschland
In Deutschland und in Europa haben große Getränkekonzerne den Löwenanteil des Biermarktes übernommen, was unseren Biergeschmack sehr vereinheitlicht hat. Trotzdem gibt es hier immer noch eine Vielzahl kleiner Brauereien, die das traditionelle Brauhandwerk leben, und spannende, innovative oder exotische Biere herstellen. Entdecken Sie Biere, die im Whiskyfass gereift sind oder mit intensiven frischen Hopfenaromen durch das Hopfenstopfen. Oder ahnen Sie, wie ein Stout aus Österreich schmeckt? 10 verschiedene Bierspezialitäten gilt es zu entdecken – neue Eindrücke für Augen, Nase und Mund.
GM 6669 – Innenstadt
Klaus Artmann · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · di 18.30 bis 21.30 Uhr · 20.1.2015 · Teilnahme erst ab 16 Jahren · € 18.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 17 Plätze

Cucina all´italiana
Richtig gut italienisch kochen, aber Sie trauen sich nicht? Ihnen fehlt die nette Gesellschaft zum Kochen und Genießen? Oder gute, bewährte Rezepte? Dann sind Sie hier richtig! Beim Zubereiten von Polenta mit Pilzen und Salsicce, Wildschweinragout mit hausgemachten Papardelle, Ravioli mit Kürbisfüllung, Kräuterforellen oder Biscotti di Prato lernen Sie köstliche Rezepte der italienischen Küche kennen. Ein Hinweis vorab: Beste Zutaten und vor allem Lust am Kochen und Freude am gemeinsamen Genießen und ein guter Wein sind Grundvoraussetzungen dazu!
GO 6288 – Obergiesing
Petra Casparek · Mittelschule · Ichostr. 2, Seiteneingang · 5 x di 18.00 bis 21.15 Uhr · 7.10., 4.11., 16.12.2014, 13.1. und 10.2.2015 · € 50.– · Zuzüglich € 48.– Materialgeld · 16 Plätze

Herbstliches Kochvergnügen
Wenn es draußen kühl wird, stehen wir gerne drinnen am warmen Ofen und bereiten eine orientalisch duftende Herbstsuppe, gefüllten Ofenkürbis, ein Maronen-Pilzragout, zarten Rehrücken und herbstliches Gemüse, auch als Quiche mit Schafskäse zu. Ein Dessert mit Cranberries rundet das Menü ab. Erlesene Gewürze und ausgewogene Zutaten unterstützen das Wohlbefinden und schenken uns auch in der kühlen Jahreszeit wohlige Wärme von innen und außen. Bitte Getränke mitbringen.
GW 6171 – Pasing
Andrea Passenberg · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · di 17.45 bis 21.15 Uhr · 4.11.2014 · € 18.– · Zuzüglich € 11.– Materialgeld · 16 Plätze · ♿

EDV, Internet und Multimedia



EDV, Internet und Multimedia

Multimedia kennt keine (Alters-)Grenzen
Für viele Menschen auch im höheren Alter gehört es mittlerweile zum Alltag, sich mit der neusten Technik aus den Bereichen EDV und Multimedia zu beschäftigen. Häufig sind die Kinder oder Enkelkinder der Antrieb, sich einen PC, ein Notebook oder ein Tablet anzuschaffen und sich in komplexe Programme einzuarbeiten. Nach kurzer Zeit stellen aber viele fest, dass sich die Mühe wirklich lohnt und es schon faszinierend ist, der Tochter „mal schnell“ die neuesten Fotos vom Urlaub per Mail zuzuschicken oder über Skype mit dem Enkel in Amerika mit bewegtem Videobild telefonieren zu können. Unser vielfältiges Angebot im Bereich EDV, Internet und Multimedia richtet sich an Damen und Herren höheren Alters und ist auf deren Interessen und Bedürfnisse abgestimmt.
Je nach Kenntnisstand und Interesse können Sie individuell auswählen: Vielleicht haben Sie bereits Vorkenntnisse und möchten nun lernen, wie Sie Bilder von Ihrer Kamera auf Ihren PC bringen, bearbeiten und ausdrucken können? Oder Sie möchten das Chaos in Ihren Datei-Ordnern sortieren, sind sich aber unsicher, wie das funktioniert, ohne versehentlich Ordner zu löschen? Haben Sie sich einen Laptop gekauft und möchten diesen nun auch sicher bedienen können? Auch für Teilnehmende, die bisher noch gar keine Berührung mit Computer, Maus und Tastatur hatten, bieten wir einen Übungskurs an, der sie mit den Grundbegriffen bekannt macht und auf die weiterführenden Kurse vorbereitet. Unsere erfahrenen Dozentinnen und Dozenten stehen Ihnen jederzeit beratend zur Seite. Das Lerntempo wird Ihren Bedürfnissen angepasst und es wird viel Zeit zum Üben eingeräumt.

Gerne beraten wir Sie persönlich:
EDV: (0 89) 27 37 34-12/13
Internet und Multimedia: (0 89) 27 37 34-37

EDV

Gehirnjogging mal anders! Maschinenschreiben am PC – schneller mit dem Zehn-Finger-System
Wie kann man in kurzer Zeit etwas lernen, wofür man sonst viel mehr Zeit braucht? Die Zauberformel heißt „Lernen mit allen Sinnen“. Sie haben vielleicht auch schon die Erfahrung gemacht, dass man sich mit Hilfe von „Eselsbrücken“ (einfachen Bildern, Farben oder Geschichten) abstrakte Dinge schneller einprägen und besser merken kann.
In angenehmer Lernatmosphäre und mit integrierten Entspannungsübungen erlernen Sie in kurzer Zeit mittels einer beschleunigenden Lehr- und Lernmethode das Maschinenschreiben am PC mit dem Zehn-Finger-Tastsystem. Dieses Lernsystem wird inzwischen erfolgreich für alle Altersgruppen eingesetzt.
Kursinhalt: Erarbeitung des gesamten Tastenfeldes mit dem Zehn-Finger-Tastsystem, einführende Kenntnisse im Umgang mit dem PC, Übungen zur Festigung der Schreibsicherheit.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

JG 5805 – Innenstadt
Gisela Jandt · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 7 x mo 14.30 bis 16.00 Uhr · 3.11. bis 15.12.2014 · € 115.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Einführungskurs:
Mit (m)einem iPad unterwegs im Internet

Der Einführungskurs vermittelt die wichtigsten Schritte, um mit dem iPad das Internet mit seinen vielseitigen Möglichkeiten kennen zu lernen und aktiv zu nutzen. In diesem Kurs werden keinerlei Computerkenntnisse vorausgesetzt.
Kursinhalt: Handhabung und Bedienung (z. B. des Touchscreens); Konfiguration des iPads; WLAN und E-Mail einrichten; Umgang mit einem Browser; das Internet aktiv nutzen (suchen, kaufen, ersteigern, informieren); Standard-Apps verwenden (Kalender, Kontakte, Kamera).
Gerne dürfen Sie Ihr eigenes iPad mitbringen.

JM 7702 – Innenstadt
Monika Baur · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 4 x mo 9.30 bis 12.30 Uhr · 13.10. bis 10.11.2014 · € 119.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 11 Plätze · ♿

Beachten Sie auch unseren Kurs:

Apple's iPad für jedermann
Internet, E-Mail, Multimedia (JM 8984)

Nähere Informationen zum Kurs erhalten Sie auf Seite 168 oder telefonisch unter (089) 27 37 34-37

Einführungskurs: Mit dem Apple-Computer unterwegs im Internet

Der Einführungskurs vermittelt die wichtigsten ersten Schritte, um den Computer grundlegend bedienen zu können und das Internet mit seinen vielseitigen Möglichkeiten kennen zu lernen. In diesem Kurs werden keinerlei Computerkenntnisse vorausgesetzt.
Kursinhalt: Handhabung und Bedienung des Mac-Computers; Umgang mit einem Browser; Surfen im World Wide Web; Suchmaschinen verwenden, um Neuigkeiten zu erfahren, Nachrichten zu schauen und Informationen zu erhalten; Kartenmaterial nutzen; Online-Einkäufe (amazon) und Versteigerungen (ebay); Erstellen und Versenden von E-Mails mit einem WebMailer.
Zur Fortsetzung empfehlen wir Ihnen den entsprechenden Computer-Grundkurs.

JM 7708 – Innenstadt
Angelika Mutze · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x fr 14.30 bis 17.30 Uhr · 21.11. und 28.11.2014 · 2 x di 14.30 bis 17.30 Uhr · 25.11. und 2.12.2014 · € 119.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 11 Plätze · ♿

Einführungskurs Intensiv:
PC-Kurs mit Internet, Windows 8 und Office
Sie wollen nicht nur von Grund auf einsteigen (also ohne Computervorkenntnisse), sondern auch wissen, wie der Computer Sie bei einfachen Büroarbeiten (erstellen und verwalten von Briefen, Rechnungen, Bildern, Terminen und E-Mails) unterstützen kann. In diesem Grundkurs entdecken Sie, wie einfach moderne Computer, das Internet und Programme zu bedienen sind und wie schnell man anschauliche Ergebnisse erzielt.
Kursinhalt: Grundlegende Arbeitstechniken am Computer; Umgang mit eigenen Dokumenten; Texteingabe, Schrift- und Absatzformatierung mit Word; Seiten layouten; Surfen im Internet und Informationen im Internet gezielt suchen; Erstellen und Verwalten von E-Mails, Erfassung von Kontakten und Terminen; Drucken und Speichern von Dokumenten; Einblick in die Tabellenkalkulation; einfache Berechnungen mit Formeln durchführen, Berechnungen darstellen und formatieren und als anschauliche Grafik ausgeben; Vorlagen für Präsentationen und Designs einsetzen; Bilder und Fotos einfügen, speichern, drucken und vorführen.

JM 7710 – Innenstadt
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 12 x di 9.30 bis 12.30 Uhr · 4.11.2014 bis 10.2.2015 · € 339.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

JO 7712 – Bogenhausen
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 12 x fr 13.00 bis 16.00 Uhr · 7.11.2014 bis 6.2.2015 · € 339.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Einführungs- und Grundkurs:
(M)ein neues Notebook mit Windows 8
Sie wollen nicht nur von Grund auf den Umgang mit Ihrem/einem Windows 8.1-Notebook lernen, sondern auch die wichtigsten vorinstallierten Anwendungen nutzen. In diesem kombinierten Einführungs- und Grundkurs entdecken Sie, wie einfach Ihr/ein modernes Notebook, das Internet und auch die Programme zu bedienen sind. In diesem Kurs werden keinerlei Computerkenntnisse vorausgesetzt.
Kursinhalt: Handhabung und Bedienung von Notebook und Windows 8; Startseite und Apps; Windows-Desktop und Windows-Explorer; Texte erstellen mit WordPad; Fotos verwalten, Musik abspielen und Videos schauen; Umgang mit einem Browser; Surfen im World Wide Web; Suchmaschinen verwenden, um Neuigkeiten zu erfahren, Nachrichten zu schauen und Informationen zu erhalten; Umgang mit E-Mails und Verwalten von Kontakten.
Sie dürfen gerne Ihr Windows 8.1-Notebook oder Laptop mitbringen und an Ihrem eigenen Gerät lernen.

JN 7714 – Schwabing
Rosa Ruttmar · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 8 x di 13.30 bis 16.30 Uhr · 25.11.2014 bis 3.2.2015 · € 249.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 7 Plätze

JW 7716 – Neuhausen
Rosa Ruttmar · Volkshochschule · Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 8 x mo 14.00 bis 17.00 Uhr · 3.11. bis 22.12.2014 · € 249.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

JW 7718 – Pasing
Petra Schröck · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 8 x fr 14.00 bis 17.00 Uhr · 28.11.2014 bis 30.1.2015 · € 249.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Einführungskurs: Mit dem Windows 8-PC unterwegs im Internet

Der Einführungskurs vermittelt die wichtigsten ersten Schritte, um den Computer grundlegend bedienen zu können und das Internet mit seinen vielseitigen Möglichkeiten kennen zu lernen. In diesem Kurs werden keinerlei Computerkenntnisse vorausgesetzt. Kursinhalt: Handhabung und Bedienung von PC und Windows 8; Umgang mit einem Browser; Surfen im World Wide Web; Suchmaschinen verwenden, um Neuigkeiten zu erfahren, Nachrichten zu schauen und Informationen zu erhalten; Google-Maps nutzen; Online-Einkäufe (amazon) und Versteigerungen (ebay); Einrichten und Nutzen einer E-Mail-Adresse mit einem WebMailer.
Zur Fortsetzung empfehlen wir Ihnen den entsprechenden Computer-Grundkurs.

JM 7720 – Innenstadt
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mo/mi 9.30 bis 12.30 Uhr · 6.10. bis 15.10.2014 · € 119.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

JM 7722 – Innenstadt
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mo/mi 13.30 bis 16.30 Uhr · 3.11. bis 12.11.2014 · € 119.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

JN 7724 – Am Hart
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 9.10. bis 6.11.2014 · € 119.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

JO 7726 – Bogenhausen
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 4 x fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 24.10. bis 21.11.2014 · € 119.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

JS 7728 – Sendling
Petra Schröck · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x mi 9.30 bis 12.30 Uhr · 26.11. bis 17.12.2014 · € 119.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 9 Plätze · ♿

JW 7730 – Pasing
Rosa Ruttmar · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 4 x fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 17.10. bis 14.11.2014 · € 119.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 9 Plätze

Computer-Grundkurs am iMac
Sie haben erste Erfahrungen entsprechend dem Einführungskurs. Jetzt möchten Sie nicht nur Texte am Computer schreiben, sondern auch Musik hören, Bilder und Videos betrachten und Ihren iMac persönlicher gestalten. Deshalb haben Sie sich für einen Apple-Computer entschieden.
Kursinhalt: Überblick über Apple-Notebooks und -Computer; effektiver Umgang mit OS X; Dokumenten- und Ordnermanagement; Grundlagen der Textverarbeitung; einfache Systemanpassungen; Überblick über Anwendungsprogramme.
Die weitergehende Bedienung des Computers wird in dem „Computer-Aufbaukurs“ behandelt.

JM 7740 – Innenstadt
Angelika Mutze · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x fr 14.30 bis 17.30 Uhr · 5.12. und 12.12.2014 · 2 x di 14.30 bis 17.30 Uhr · 9.12. und 16.12.2014 · € 119.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 11 Plätze · ♿

Computer-Grundkurs mit Windows 8
Sie haben erste Erfahrungen entsprechend dem Einführungskurs. Jetzt möchten Sie wissen, was einen Computer ausmacht, welche Apps von Haus aus installiert sind, wie man Texte am Computer schreibt, eine Liste anlegt und Sie möchten lernen, wie man seine Dokumente, Bilder und Daten so speichert, dass man alles leicht wiederfindet?
Kursinhalt: Überblick über eine Computeranlage (Drucker, Netzwerk, Zusatzgeräte); Bedienungsmöglichkeiten der Startseite und des Desktop; Arbeiten mit Dokumenten und Anlegen von Ordnern im Windows-Explorer; Grundlagen der Textverarbeitung; Windowsanpassungen; Überblick über Anwendungsprogramme und Apps.
Wenn Sie noch routinierter mit Ordnern und Dateien umgehen möchten, empfehlen wir Ihnen die Kurse „Dateimanagement mit Windows“. Die weitergehende Bedienung des Computers wird in dem „Computer-Aufbaukurs“ behandelt.

JM 7750 – Innenstadt
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mo/mi 9.30 bis 12.30 Uhr · 20.10. bis 5.11.2014 · € 119.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

JM 7752 – Innenstadt
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mo/mi 13.30 bis 16.30 Uhr · 17.11. bis 26.11.2014 · € 119.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

JM 7754 – Innenstadt
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mo/mi 9.30 bis 12.30 Uhr · 1.12. bis 10.12.2014 · € 119.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

JN 7756 – Am Hart
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 13.11. bis 4.12.2014 · € 119.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

JO 7758 – Obergiesing
Maria Hollfelder · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 4 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 16.10. bis 13.11.2014 · € 119.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

JO 7760 – Bogenhausen
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 4 x fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 28.11. bis 19.12.2014 · € 119.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

JS 7762 – Sendling
Petra Schröck · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x mi 9.30 bis 12.30 Uhr · 7.1. bis 28.1.2015 · € 119.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 9 Plätze · ♿

JW 7764 – Pasing
Rosa Ruttmar · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 4 x fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 28.11. bis 19.12.2014 · € 119.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 9 Plätze

Dateimanagement mit Windows
Finden auch Sie das ein oder andere Dokument nicht mehr und möchten deshalb eine Ordnerstruktur aufbauen, bei der so etwas nicht mehr vorkommt? Oder möchten Sie wichtige Dateien auf USB-Stick oder Speicherkarte sichern? Voraussetzung für diesen Kurs sind Kenntnisse entsprechend dem „Computer-Grundkurs“. Kursinhalt: Arbeiten mit dem Windows-Explorer, Datenmüll entfernen, Ordnerstrukturen aufbauen und pflegen; Dateien suchen, löschen, verschieben und kopieren – mit viel Zeit zum Üben.

JM 7770 – Innenstadt
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo/mi 13.30 bis 16.30 Uhr · 20./22.10.2014 · € 79.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

JM 7772 – Innenstadt
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo/mi 9.30 bis 12.30 Uhr · 10./12.11.2014 · € 79.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

JN 7774 – Am Hart
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 11.12. und 18.12.2014 · € 79.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

JO 7776 – Bogenhausen
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 2 x fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 9.1. und 16.1.2015 · € 79.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

JW 7780 – Neuhausen
Rosa Ruttmar · Volkshochschule · Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 2 x mo 14.00 bis 17.00 Uhr · 12.1. und 19.1.2015 · € 79.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Workshop: Speichern auf USB-Sticks und Brennen auf CDs
Zum Bearbeiten, Archivieren und Transportieren von Dateien – wie Texten, Bildern, Videos und Musik – ist die eingebaute Festplatte nicht geeignet. Andere Speichermedien bieten sich hier an: USB-Sticks, CDs/DVDs (auch MP3-Player oder digitale Kameras). Falls vorhanden, bringen Sie bitte Ihren eigenen USB-Stick mit. Kursinhalt: Laufwerksstruktur unter Windows; Ordner und Dateien erstellen, umbenennen, löschen; USB-Sticks einsetzen; CDs unter Windows brennen; Speichermedien über USB mit dem PC verbinden; Dateien öffnen und organisieren.

JM 7790 – Innenstadt
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 3 x fr 13.30 bis 16.30 Uhr · 10.10. bis 24.10.2014 · € 99.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Workshop: Speichern – aber wohin?
Zum Bearbeiten, Archivieren und Transportieren von Dateien – wie Texten, Bildern, Videos und Musik – ist die eingebaute Festplatte nicht geeignet. Andere Speichermedien bieten sich hier an: USB-Sticks, CDs/DVDs und digitale Kameras. Falls vorhanden, bringen Sie bitte Ihren eigenen USB-Stick und ggf. MP3-Player mit. Kursinhalt: Laufwerksstruktur unter Windows; Ordner und Dateien erstellen, umbenennen, löschen; USB-Sticks einsetzen; CDs unter Windows brennen; Podcasts herunterladen; digitale Kamera mit dem PC verbinden und Fotos auf den PC kopieren; Dateien öffnen und organisieren.

JW 7794 – Pasing
Rosa Ruttmar · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 4 x fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 9.1. bis 30.1.2015 · € 129.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 9 Plätze

Computer-Aufbaukurs: Windows 8
Aufbauend auf dem „Computer-Grundkurs“ entdecken wir weitere Apps, Anwendungs- und Wartungsprogramme sowie spannende Konfigurationsmöglichkeiten der Startseite und des Desktops. Kursinhalt: Gestaltung der Arbeitsoberfläche und Anpassung des Desktops; Einstellungen, die jederzeit die wichtigsten Nachrichten, Aktienkurse und Wetterinfos auf den Bildschirm zaubern; optimale Systemeinstellungen; Standard-Apps, Zusatzprogramme und Werkzeuge von Windows; Tipps und Tricks zum Umgang mit USB-Sticks und CD/DVD/Blu-Ray-Brennern; Sicherung von Dokumenten, Bildern und Daten.

JM 7800 – Innenstadt
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mo/mi 13.30 bis 16.30 Uhr · 6.10. bis 15.10.2014 · € 129.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

JM 7802 – Innenstadt
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mo/mi 9.30 bis 12.30 Uhr · 17.11. bis 26.11.2014 · € 129.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

JM 7806 – Innenstadt
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mo/mi 13.30 bis 16.30 Uhr · 1.12. bis 10.12.2014 · € 129.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

JN 7808 – Am Hart
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 8.1. bis 29.1.2015 · € 129.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

JO 7810 – Obergiesing
Maria Hollfelder · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 4 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 20.11. bis 18.12.2014 (nicht am 11.12.) · € 129.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

JO 7812 – Bogenhausen
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 4 x fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 23.1. bis 13.2.2015 · € 129.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Workshop: Windows 8
Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem „Computer-Aufbaukurs: Windows 8“.
Kursinhalt: Wichtige Konfigurationseinstellungen und vertiefende Funktionen von Windows 8; Arbeiten mit Apps; Nutzen von SkyDrive; Systempflege und -Erweiterung.

JO 7820 – Obergiesing
Maria Hollfelder · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 3 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 8.1. bis 22.1.2015 · € 99.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Aufbaukurs: Das Zuhause-Netzwerk mit DSL und WLAN richtig einrichten
Dreh- und Angelpunkt der heimischen IT-Infrastruktur ist der Netzwerkknoten. Meist stellt ein einziges Kombigerät (z. B. eine Fritz!Box) als Netzwerkzentrale WLAN und Internet (für Handy, Tablet, Fernseher, Notebook, LAN-CAM etc.) zur Verfügung. Eine Netzerweiterung mit zusätzlichen Komponenten für die Verbindung zum Keller oder Garten ist leicht möglich.
Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem „Workshop: Windows 8“.
Kursinhalt: Netzwerkeinstellungen unter Windows; Zugriff und Standardkonfiguration eines DSL-Routers (Fritz!Box); Internetzugang im LAN herstellen; WLAN-Zugang einrichten und für eine sichere Nutzung konfigurieren; Erweiterung des Empfangsbereiches.

JO 7830 – Obergiesing
N.N. · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 3 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 29.1. bis 12.2.2015 · € 99.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Texte und Briefe erstellen mit dem Computer
Das Schreiben von Briefen und Texten ist mit dem modernen Textverarbeitungsprogramm Word 2013 ganz einfach.
In dieser kurzen, praktischen Einführung erstellen, gestalten, drucken und speichern Sie einen Brief. Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem „Computer-Grundkurs".
Kursinhalt: Texteingabe und -korrektur, einfache Textformatierungen, Seitengestaltung und Seitenansicht, Erstellen, Drucken, Speichern und Laden von Dokumenten; Weiterarbeiten an Dokumenten.
Als Fortsetzung empfehlen wir den Besuch des Kurses „Dokumente bearbeiten mit Word 2013".

JM 7840 – Innenstadt
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo/mi 13.30 bis 16.30 Uhr · 15./17.12.2014 · € 79.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Dokumente bearbeiten mit Word 2013
Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Texte und Briefe erstellen mit dem Computer".
Kursinhalt: Grundeinstellungen der Arbeitsoberfläche, Einfügen von Bildern und Grafiken; Zeichen-, Absatz- und Seitenanpassungen; Aufzählungen und Nummerierungen; Tabulatoren, Absatzeinzüge und Ränder; Rechtschreibung und Silbentrennung.

JM 7850 – Innenstadt
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mi 13.30 bis 16.30 Uhr · 7.1. und 14.1.2015 · 2 x mo 13.30 bis 16.30 Uhr · 12.1. und 19.1.2015 · € 129.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Workshop Word: Texte und Grafiken bearbeiten
Wir werden Texte mit Grafiken und eigenen Logos ausstatten und schöner gestalten. Voraussetzung sind Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Dokumente bearbeiten mit Word 2013".
Kursinhalt: Kreativer Umgang mit Grafiken, Wordarts und Cliparts; Integration und Verankerung im Text.

JM 7856 – Innenstadt
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mi 13.30 bis 16.30 Uhr · 21.1. und 28.1.2015 · 2 x mo 13.30 bis 16.30 Uhr · 26.1. und 2.2.2015 · € 129.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Workshop: Excel 2013
Einfache Rechnungstabellen werden eingegeben, geändert und neu berechnet. Hier kann jede Person mitmachen, die schon mit Office gearbeitet hat.
Kursinhalt: Eingeben von Texten, Beträgen und Prozentwerten; Umgestalten, Formatieren und Ausdrucken der Tabellen; Einsatz der automatischen Rechenfunktionen.

JM 7860 – Innenstadt
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mi 13.30 bis 16.30 Uhr · 4.2. und 11.2.2015 · mo 13.30 bis 16.30 Uhr · 9.2.2015 · € 99.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Internet und Multimedia

Einstieg in das Internet – kompakt!
Steigen Sie einfach ein in die faszinierende Welt des Internets und erwerben Sie sich leicht verständlich die grundlegenden Kenntnisse über das World Wide Web. Nach einem gemeinsamen Austausch über Interneterfahrungen, werden Sie sich neue Kenntnisse und Fertigkeiten aneignen und praktisch ausprobieren. Kursinhalt: interessante Angebote des Internets, Begriffe wie Provider und Browser (Internet Explorer, Firefox), Lesezeichen, Suchmaschine Google, Suchen und Finden im Netz, Wikipedia, etc. Alles Gelernte wird auch praktisch geübt. Dieser Kurs findet in Kooperation mit dem Alten- und Service-Zentrum Laim statt.

JW 8801 – Laim
Monika Baur · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 3 x di 9.30 bis 11.30 Uhr · 3.2. bis 24.2.2015 · € 59.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Einstieg in das Internet – jetzt starten!
Das Internet ist kein Vorrecht der jungen Generation. Steigen Sie ein in die faszinierende Welt des Internets und erwerben Sie sich leicht verständlich die grundlegenden Kenntnisse über das World Wide Web. Kursinhalt: interessante Angebote des Internets, Begriffe wie Provider und Browser (Internet Explorer, Firefox), Lesezeichen, Suchmaschine Google, Suchen und Finden im Netz, Wikipedia, etc. Für Ihre Praxis üben Sie: Internet-Seiten aufrufen und als Lesezeichen abspeichern oder drucken, Internet-Seiten zu Hobbys, Freizeit, Gesundheit etc. finden, persönliche Nachricht als E-Mail auch mit Anlagen wie z. B. Bilder versenden, Schriftgröße des Bildschirms verändern, ein Programm herunterladen und vieles mehr.

JO 8802 – Obergiesing
Maria Hollfelder · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 5 x do 13.30 bis 16.30 Uhr · 6.11. bis 4.12.2014 · € 142.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

JO 8806 G – Grünwald
Thomas Kleeberg · Pfarrheim St. Peter und Paul · Schloßstr. 4 · 5 x mo 13.30 bis 16.30 Uhr · 3.11. bis 1.12.2014 · € 142.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 7 Plätze

Fit im Internet – Grundkurs
Für Interessierte und Neueinsteiger hat das Internet vieles zu bieten. Immer wieder wird bei Nachfrage nach Informationen auf das Internet verwiesen. Schritt für Schritt werden Sie fit gemacht, um sich sicher und effektiv darin zu bewegen. Das reicht von der Einrichtung einer kostenlosen E-Mail-Adresse über nützliche Praxistipps sowie interessante und solide Linkempfehlungen.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

JM 8825 – Innenstadt
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 4 x di 13.30 bis 16.30 Uhr · 7.10. bis 28.10.2014 · € 111.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

JM 8826 – Innenstadt
Andreas Hartmann · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mo/mi 10.00 bis 13.00 Uhr · 3.11. bis 12.11.2014 · € 111.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

JN 8829 – Am Hart
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x do 13.30 bis 16.30 Uhr · 6.11. bis 27.11.2014 · € 111.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

JS 8831 – Sendling
Rainer Schiller · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x di/do 9.30 bis 12.30 Uhr · 14.10. bis 23.10.2014 · € 111.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 9 Plätze · ♿

JW 8833 – Pasing
Monika Baur · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 4 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 6.11. bis 27.11.2014 · € 111.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 9 Plätze

Fit im Internet
Wiederholungs- und Vertiefungskurs
Sie wollen in der Bedienung des Internets sicherer werden oder bereits vorhandene Kenntnisse auffrischen und erweitern? In diesem Kurs können Sie die Grundlagen wiederholen und vertiefen, aber auch neue Kenntnisse hinzugewinnen.
Kursinhalt: Wiederholung der Grundbegriffe; Browser konfigurieren und aktualisieren; effektive Informationssuche; E-Mail: Organisation, Adressbuch, Anlagen.
Voraussetzung: Internetkenntnisse entsprechend dem Grundkurs.

JS 8838 – Sendling
Rainer Schiller · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x di 9.30 bis 12.30 Uhr · 25.11. und 2.12.2014 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 9 Plätze · ♿

JW 8839 – Pasing
Monika Baur · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 2 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 4.12. und 11.12.2014 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 9 Plätze

Fit im Internet – Aufbaukurs
Die Grundlagen sind Ihnen vertraut, nun wollen Sie mehr über die Möglichkeiten des Internets erfahren. Im Aufbaukurs lernen Sie, im Internet treffsicher Informationen zu finden, online Preise zu vergleichen und Einkäufe günstig zu erledigen, die beste Bahnverbindung abzufragen und vieles mehr. Darüber hinaus erhalten Sie neben einem Überblick zu weiteren Internetdiensten wie Chat und Newsgroups wichtige Hinweise und Tipps, wie Sie sich gegen Gefahren im Web wirkungsvoll schützen können.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse und Interneterfahrungen entsprechend dem Grundkurs.

JM 8840 – Innenstadt
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 3 x di 13.30 bis 16.30 Uhr · 2.12. bis 16.12.2014 · mo 9.30 bis 12.30 Uhr · 15.12.2014 · € 111.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

JN 8846 – Am Hart
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x do 13.30 bis 16.30 Uhr · 8.1. bis 29.1.2015 · € 111.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

JW 8856 – Pasing
Monika Baur · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 4 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 8.1. bis 29.1.2015 · € 111.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 9 Plätze

Finden statt Suchen im Internet
Haben Sie wieder einmal stundenlang ohne gewünschtes Ergebnis im Internet gesucht – dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Gezielt recherchieren Sie im Internet, filtern mit Suchmaschinen und Webkatalogen Wichtiges und Wissenswertes und lernen, wie Sie Ihre Suchanfragen gezielt verfeinern.
Kursinhalt: Suchen und Finden im Internet, Suchmaschinen und Webkataloge, Recherchetechniken, hilfreiche Zusatzprogramme, Tipps und Tricks.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse und erste Interneterfahrungen.

JM 8860 – Innenstadt
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mo 9.30 bis 12.30 Uhr · 2.2. und 9.2.2015 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Reiseplanung von A bis Z
Dieser Kurs wendet sich an interessierte Reisende, die Spaß an der Reiseplanung über das Internet haben und eine individuelle Reise von Anfang an selbst vom eigenen Computer aus gestalten und organisieren möchten. Sie lernen das Einholen von Informationen zum Urlaubsziel, eine Recherche der besten Reiseziele, Checklisten zur Auswahl der passenden Fluglinie, bekommen Sightseeing Tipps und Hinweise zum Buchen eines Mietautos. Außerdem erhalten Sie nützliche Ratschläge zur Online-Buchung und -Bezahlung.

JW 8862 – Pasing
Monika Baur · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 2 x mi 9.30 bis 12.30 Uhr · 4.2. und 11.2.2015 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Online-Globetrotter
Reiseplanung mit dem Internet

Für jeden Schritt Ihrer Reiseplanung finden Sie im Internet passende Informationen: Flug- und Fährverbindungen, Routenplaner, günstige Hotelangebote, Klimaübersichten. Und mit Webcams werfen Sie sogar live einen Blick auf den Urlaubsort. Im Kurs recherchieren Sie alle benötigten Informationen und erfahren, wo die virtuellen Rosinen verborgen sind.
Kursinhalt: Grundlagen der Internetsuche; Informationsbeschaffung über Reiseportale und Mailinglisten; Checklisten; Online-Buchen: Vorgehensweise und sichere Bezahlung; Erstellen eines persönlichen Reiseplans, Tipps und Webseitenempfehlungen.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

JS 8863 – Sonntagsseminar – Sendling
Heinz Burger · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 21.12.2014 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 9 Plätze · ♿

JO 8865 G – Grünwald
Monika Baur · Pfarrheim St. Peter und Paul · Schloßstr. 4 · mo 9.30 bis 15.30 Uhr · 19.1.2015 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 7 Plätze

Ein Ausflug in die Vergangenheit
Ahnenforschung im Internet

Sie wollen wissen, wo die Wurzeln Ihrer Familie liegen, ob Ihre Vorfahren bedeutende Personen der Geschichte waren oder gar eine reiche Erbtante in Übersee existiert? Dieser Workshop ermöglicht Ihnen, mit Hilfe des Internets Ihre Familiengeschichte zu erforschen und einen Blick in die eigene Vergangenheit zu werfen.
Kursinhalt: Grundbegriffe der Genealogie, Software und Onlinedienste zur Ahnenforschung, Vorbereitungen und Erstellen eines Suchplans, Aufbau und Pflege einer Ahnentafel, Recherche-Quellen im Internet, Erforschen von Familienzusammenhängen, Namenskunde.
Eigene Notebooks können zum Kurs mitgebracht werden.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

JN 8870 – Schwabing
Martin Wiedemann · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 2 x di 13.30 bis 16.30 Uhr · 11.11. und 18.11.2014 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Gesundheit 2.0 – Medizin- und Gesundheitsportale richtig nutzen
Wenn man selbst oder ein Angehöriger krank ist oder wenn man sich einfach über ein medizinisches Problem oder Gesundheitsfragen informieren will, liegt es nahe, ein Medizinportal im Internet zu nutzen. Das Angebot derartiger Portale ist riesig. Hier tut Aufklärung not. Welche Informationsdienste sind seriös? Wer betreibt diese, wie finde ich eines, das mir bei meinen Problemen hilft. Wie zuzuverlässig sind diese Informationen? Anhand von Fragen der Teilnehmer lernen wir verschiedene Portale kennen und wir erfahren, wie wir darin fachlich gesicherte Informationen finden und beurteilen können.

JN 8873 – Schwabing
Andreas Hartmann · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · do 14.30 bis 17.30 Uhr · 6.11.2014 · € 30.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Sicher ins Internet – So schützen Sie Ihren Computer vor Viren und anderen Schädlingen
Wer das Internet unbeschwert nutzen will, sollte seinen PC vor unberechtigten Zugriffen, Viren, Würmern und Trojanern schützen. In einfach nachvollziehbaren Schritten lernen Sie, wie Sie Ihren PC mit einem Antiviren-Programm und einer Firewall wirksam und zudem kostenlos absichern. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps für den Fall, dass Ihr PC bereits von einem schädlichen Programm befallen wurde.
Kursinhalt: Gefahrenquellen im Internet; sichere Konfiguration von Browser und E-Mail-Programm; Sicherheits-Updates; Antiviren-Software und Firewall installieren und einrichten; zusätzliche Tipps zu Antispy- und anderen Schutzprogrammen; ToDos bei Virenbefall.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

JM 8880 – Innenstadt
Maximilian Gödel · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x mo 9.30 bis 12.30 Uhr · 8.12. und 15.12.2014 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Sicherheit im Browser
Die richtigen Einstellungen

Mit Ihrem Browser (Mozilla Firefox, Internet Explorer, Google Chrome u. a.) gehen Sie ins Internet. Dieses Tor zur Online-Welt birgt aber auch Gefahren. Kriminelle versuchen immer häufiger über Sicherheitslecks Schadprogramme einzuschleusen.
Egal also, mit welchem Browser Sie im Internet surfen („stöbern“) – in jedem Fall ist es wichtig, dass Sie die wichtigsten Einstellungen kennen und richtig auswählen, insbesondere die Einstellungen zum Datenschutz und zur Sicherheit. Wir zeigen Ihnen im Kurs, wo Sie diese Einstellungen einsehen und ändern können. Sie erhalten auch Empfehlungen für zweckmäßige Einstellungen, z. B. für die Startseite, für die Behandlung von Cookies, Passwörtern usw.

JM 8883 – Innenstadt
Andreas Hartmann · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · do 10.00 bis 13.00 Uhr · 13.11.2014 · € 30.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Online-Banking sicher und einfach

Online-Banking bietet viele Vorteile: rund um die Uhr und kostengünstig lassen sich Bankgeschäfte aller Art bequem von zu Hause aus erledigen. Um Internet-Kriminellen dabei keine Chance zu geben und größtmögliche Sicherheit beim Online-Banking zu gewährleisten, müssen Sie einige Grundregeln unbedingt beachten.
Kursinhalt: Grundbegriffe des Online-Banking; geeignete Banking-Programme; Konten einrichten und sichern; Schwachstellenanalyse und Arbeitsmethoden der Online-Betrüger; Vorsichtsmaßnahmen und effektive Schutzverfahren; Tipps und Tricks. Bitte einen USB-Stick mitbringen, damit im Kurs erstellte Dateien mitgenommen werden können.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

JM 8885 – Innenstadt
Andreas Hartmann · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo 10.00 bis 13.00 Uhr · 1.12.2014 · € 30.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

JS 8886 – Sendling
Andreas Hartmann · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di 10.00 bis 13.00 Uhr · 10.2.2015 · € 30.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Sicherer Umgang mit Passwörtern
Im Internet werden an vielen Stellen Passwörter gebraucht, z. B. für E-Mail-Postfach, Onlineshop, Zugang zu Sozialen Netzwerken, Nutzung von Online-Banking, usw. Dadurch ergeben sich eine Reihe von Fragen und Problemen, vor allem zur Konstruktion von Passwörtern und zum sicheren Umgang damit. Im Kurs befassen wir uns mit den wichtigsten dieser Fragen, u. a.: Brauche ich mehrere Passwörter? Warum soll man diese nicht auf dem Rechner speichern oder wo aufschreiben und sicher aufbewahren? Was sind gute Passwörter? Dazu gibt es praktische Handreichungen: Methoden zur Konstruktion guter Passwörter und erstellen einer Passwortkarte. Mit dieser im Scheckkartenformat werden Codes in verschlüsselter Form notiert; so kann man sie ohne Risiko mit sich führen.

JM 8887 – Innenstadt
Andreas Hartmann · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · di 10.00 bis 13.00 Uhr · 2.12.2014 · € 30.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

eBay – Flohmarkt im Internet
Sie wollten immer schon wissen, wie ein Internet-Auktionshaus funktioniert? In Ihrem Keller verstauben ungenutzt brauchbare Dinge die Sie zu einem angemessenen Preis verkaufen wollen? eBay bietet Ihnen hierzu die Möglichkeit. In diesem Kurs erfahren Sie anhand vieler praktischer Beispiele, wie Sie bei eBay sicher kaufen und erfolgreich verkaufen können.
Voraussetzung: PC- und Internet-Grundkenntnisse.

JN 8890 – Am Hart
Doris Gmach · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x mi 14.00 bis 17.00 Uhr · 26.11. und 3.12.2014 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

JO 8891 G – Grünwald
Doris Gmach · Pfarrheim St. Peter und Paul · Schloßstr. 4 · 2 x di 13.30 bis 16.30 Uhr · 18.11. und 25.11.2014 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

JS 8892 – Sendling
Rainer Schiller · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x do 9.30 bis 12.30 Uhr · 15.1. und 22.1.2015 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Facebook & Co. – Soziale Netzwerke im Griff
Soziale Netzwerke werden zunehmend auch von älteren Internetfans aufgesucht. Entdecken Sie die faszinierende Welt von Facebook und Twitter, aber auch solche Netzwerke, die sich speziell an die Generation 50plus wenden. Hobbys, Reisen, Partnerschaft: zu allen erdenklichen Themen tauschen sich hier Ähnlichdenkende aus. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie die wichtigsten sozialen Netzwerke kennen und erfahren, welche Communities sich für Sie eignen und wie Sie diese nutzen können. Schritt für Schritt wird dabei gezeigt, wie Sie einen Nutzeraccount anlegen, Texte und Bilder einpflegen, sich mit anderen Nutzern vernetzen und Ihre Privatsphäre wahren.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

JM 8910 – Innenstadt
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 3 x di 13.30 bis 16.30 Uhr · 27.1. bis 10.2.2015 · € 81.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Musik im Internet
Der Kurs vermittelt einen praktischen Überblick, auf welchen Wegen Sie Musik aus dem Internet herunterladen können, welche Software Sie zum Abspielen und Verwalten der Musikstücke am PC benötigen und wie Sie die Musikstücke auf CD brennen können, um sie auf der heimischen Stereoanlage abspielen zu können.

JO 8930 – Bogenhausen
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 2 x fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 10.10. und 17.10.2014 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Workshop: Musik am PC und im Internet
MP3, iPod, Musicload, Podcast – oft gehörte Begriffe. Doch was steckt dahinter? In diesem Workshop lernen Sie das Thema Musik am PC und im Internet in seinen unterschiedlichen Facetten kennen. Sie erfahren Grundlegendes über das Dateiformat MP3, wandeln CD-Titel in dieses Audio-Format um und überspielen die digitalisierten Stücke auf einen MP3-Player. Schritt für Schritt üben Sie, wo Sie Musik und Audioaufnahmen im Internet finden, wie Sie diese herunterladen, bei Webradio-Sendern mitschneiden und am PC verwalten und abspielen können. Alle notwendigen Programme und Werkzeuge werden Ihnen ausführlich vorgestellt und alle einschlägigen Begriffe verständlich erklärt.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

JM 8932 – Innenstadt
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 3 x mo 9.30 bis 12.30 Uhr · 12.1. bis 26.1.2015 · 2 x di 13.30 bis 16.30 Uhr · 13.1. und 20.1.2015 · € 142.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Virtueller Museumsbesuch mit Google Art Project
Mit der eintrittsfreien Web-Plattform Art Project kann man, ähnlich wie bei Google Street View, Museen und Galerien virtuell durchwandern und Bilder, Gemälde und Skulpturen in beeindruckender Auflösung betrachten. Im Kurs wird gezeigt, wie man sich auf dieser Oberfläche bewegt, wie man Bilder, Werke und Künstler sowie Zusatzinformationen findet. Beispielhaft wird dargestellt, wie man eigene Benutzergalerien und sich somit quasi eine persönliche Kunstsammlung anlegt.

JO 8934 – Bogenhausen
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 2 x fr 13.30 bis 16.30 Uhr · 13.2. und 27.2.2015 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

JN 8935 – Am Hart
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 2 x do 13.30 bis 16.30 Uhr · 4.12. und 11.12.2014 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Digitalisierung von Papierabzügen und Dias – Scannen und Bildbearbeitung am PC

Sie möchten alte Familienfotos, Bilder von der Hochzeit, dem ersten Italienurlaub oder Schnappschüsse aus längst vergangenen Zeiten auf Ihren PC bringen? Für eine Digitalisierung Ihrer Bilder, z. B. um daraus ein Fotobuch zu erstellen oder über Foto-Communities, wie Timeline Images (www.timelineimages.de), Ihre Bilder zu veröffentlichen, müssen die Fotos richtig eingescannt und ggf. auf dem PC weiter verarbeitet werden. Kursinhalt: Richtiges Einscannen durch entsprechende Scanner und Scanprogramme, digitale Bildformate und die richtige Auflösung, einfache Nachbearbeitungen: Größe, Helligkeit, Kontrast, Farbkorrekturen, Tipps zum Organisieren und Archivieren digitaler Bilder.
Bitte mitbringen: Bis zu vier Papierabzüge oder Dias zum Scannen.
Dieser Kurs ist die ideale Ergänzung zu den Führungen „Ein Vormittag im Bildarchiv der Süddeutschen“ (CO 2351 und CO 2352).

JM 8940 – Innenstadt

Ullrich Mill · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · di 10.00 bis 13.00 Uhr · 11.11.2014 · € 30.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Digitale Fotos und ihre Bearbeitung am PC Grundlagen

Ein Klick – und schon wieder ist ein Bild mit der neuen Digitalkamera erstellt. Doch was tun, wenn das Foto zu dunkel oder unscharf, das Porträt durch rote Augen verunziert ist? Schritt für Schritt lernen Sie, wie digitale Bilder auf den PC gelangen und dort mit dem preisgünstigen Programm Photoshop Elements bearbeitet werden können. Kursinhalt: Fotos vom Speichermedium auf PC übertragen; Programmoberfläche und Werkzeuge; Grafikformate; einfache Nachbearbeitungen: Größe, Helligkeit und Kontrast; Farbkorrekturen; Rahmen und Schatten; rote Augen entfernen; Bildelemente freistellen; Einführung in die Ebenentechnik; Tipps zum Organisieren und Präsentieren digitaler Bilder.

JM 8942 – Innenstadt

Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 4 x di 9.30 bis 12.30 Uhr · 7.10. bis 28.10.2014 · € 111.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Meine Bilder, meine Fotos
Analoge Bilder digitalisieren, ordnen, präsentieren und bearbeiten

Vielleicht wollten Sie schon lange mal alte Fotos, Urkunden und gesammelte Fotoalben auf den Computer bringen, um sie in Diashows, Präsentationen oder Online-Galerien verwenden zu können. In diesem Kurs erfahren Sie, wie man Papierabzüge digitalisieren kann und welche Geräte (Scanner) dazu notwendig sind. Im zweiten Teil geht es darum, unsere digitalen Bilder zu organisieren und zu präsentieren sowie erste Einblicke in die Bildbearbeitung zu erhalten (z. B. „rote Augen“ entfernen). Im Kurs erfahren Sie, wie das geht.
Voraussetzung: PC-Kenntnisse

JO 8948 – Obergiesing
Maria Hollfelder · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 4 x do 13.30 bis 16.30 Uhr · 8.1. bis 29.1.2015 · € 111.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Digitale Fotos und ihre Bearbeitung am PC
Aufbaukurs

Die Grundbegriffe der Bildbearbeitung sind Ihnen bereits vertraut. Nun wollen Sie diese festigen und erweitern, um mit Photoshop Elements mehr aus Ihren digitalen Bildern herauszuholen.
Kursinhalt: Wiederholung der Grundlagen; Arbeiten mit Effekten, Filtern und Masken; Einführung in die Ebenentechnik; Bildausschnitte freistellen; Bildelemente ausschneiden und collagieren; Schatten und Text hinzufügen; Druckoptimierung.
Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Grundkurs.

JM 8952 – Innenstadt
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 4 x mi 9.30 bis 12.30 Uhr · 21.1. bis 11.2.2015 · € 111.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

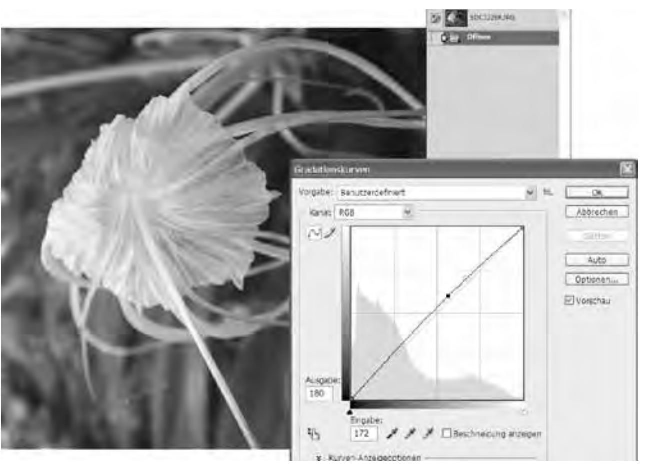


Foto: © mocy

Digitale Bilder präsentieren und verwalten
Wer digital fotografiert, fotografiert viel und verliert dabei leicht den Überblick über die gespeicherten Bilddateien. Programme wie Photoshop Elements helfen dabei, Ihre Fotos auf dem PC zu ordnen, jederzeit das gewünschte Bild wiederzufinden und in unterschiedlicher Weise zu präsentieren.
Kursinhalt: Programmoberfläche und Werkzeuge; einfache Bearbeitungsfunktionen; Bilder auf den PC übertragen; Bildverwaltung und Ordnungsstruktur; Präsentation und Ausgabe als Diashow, Geschenk-CD; Collage Fotogrußkarte etc.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

JM 8957 – Innenstadt
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 4 x di 13.30 bis 16.30 Uhr · 4.11. bis 25.11.2014 · € 111.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Fotokalender erstellen
In einfachen, nachvollziehbaren Schritten erlernen Sie die Erstellung eines individuellen Fotokalenders mit eigenen Bildern.
Eigene Bilder in entsprechender Auflösung können/ sollten mitgebracht werden. Ist das nicht möglich, stellen wir Ihnen Beispielbilder zur Verfügung.
Der Kurs beinhaltet alle Aspekte einer Bildaufbereitung: von der Auswahl des Kalendertyps, über das Hochladen der eigenen Bilder und der individuellen Anpassung des Kalenders bis zum Druckauftrag.
Um den Kalender online bestellen zu können, benötigen Sie eine eigene E-Mail Adresse. Sollten Sie keine haben, wird Ihnen im Kurs eine E-Mail-Adresse eingerichtet.

JW 8958 – Pasing
Monika Baur · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 2 x di 13.30 bis 16.30 Uhr · 2.12. und 9.12.2014 · € 59.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Vom digitalen Bild zum Fotobuch – Ideen, Gestaltung, Kosten – Praxiskurs mit Laborführung

Familienfotos, Bilder von der Urlaubsreise oder der spontane Schnappschuss – es gibt unzählige Momente, die Sie in einem Fotobuch festhalten und ansprechend präsentieren können. Auch als Geschenk kommt ein Fotobuch sehr gut an.
Sie erhalten einen Überblick namhafter Fotobuchanbieter und lernen, wie Sie mit einer kostenlosen Gestaltungssoftware einfache Bildkorrekturen durchführen, ein Fotobuch arrangieren, mit Texten versehen und anschließend bestellen. Dabei wird auch auf die Kosten eines Fotobuchs und den Bestellvorgang von Papierabzügen eingegangen.
Bitte mitbringen: Zwei Fotovorlagen zum Scannen und ca. 30 bis 100 digitale Bilder auf CD oder USB-Stick für ein Fotobuch.
Die Veranstaltung wird in der Woche nach dem Kurstermin mit einer Führung durch eines der modernsten Entwicklungslabore Europas fortgesetzt. Im Germeringer Sitz des Fotodienstleisters CEWE-Color werden Sie erleben, wo und wie Ihre Bilder und Fotobuchvorlagen verarbeitet werden.
Dieser Kurs wird in Kooperation mit CEWE-Color durchgeführt.
Im Kurspreis ist ein Gutschein für ein Fotobuch im Wert von € 26.95 enthalten.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

JW 8959 – Sonntagsseminar – Pasing

Franz Stare · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · so 9.30 bis 16.30 Uhr · 9.11.2014 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 9 Plätze

Google Picasa – Bildbearbeitung und Bildverwaltung mit Spaßfaktor

Mit Google Picasa bearbeiten Hobbyfotografen kostenlos und einfach ihre digitalen Fotos und bringen Ordnung in die Bilderflut. Im Kurs erarbeiten Sie sich Schritt für Schritt die Grundlagen der Bildbearbeitung, lernen die nützlichen Funktionen von Picasa kennen, organisieren Ihr Bildmaterial in Alben und Ordnern und veröffentlichen die Fotos als Picasa-Webalben.
Kursinhalt: Arbeitsoberfläche und Funktionen; Import von Bildmaterial, Zeitleiste; Bildoptimierung und einfache Bildkorrektur; automatische Bearbeitungsfunktionen (z. B. rote Augen entfernen); Effekte; Bildverwaltung mit Ordnern und Alben; Suchfunktion; Ausgabe der Bilder in lokale Ordner oder als Webalbum; Tipps und Tricks.
Voraussetzung: gute Windows-Kenntnisse.

JS 8963 – Sendling

Ullrich Mill · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x mo 13.30 bis 16.30 Uhr · 3.11. und 10.11.2014 · do 13.30 bis 16.30 Uhr · 6.11.2014 · € 81.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Fernsehen über das Internet
Von der Kanalsuche bis zur Aufnahme

Filme, Serien, Nachrichten – längst haben die TV-Anbieter das Internet als Übertragungsweg für ihre Programme entdeckt und ständig kommen neue Kanäle hinzu. Viele Sender stellen Teile ihres Angebots in Mediatheken zum Abruf bereit oder übertragen ganze Sendungen direkt per Livestream über das Web. Neben der Klärung von Grundbegriffen wie Livestream, Podcast, Internetradio etc. erhalten Sie im Kurs praktische Anleitungen, wo Sie die besten Kanäle und Sendungen finden, wie Sie diese abrufen, aufnehmen und auf dem PC oder mobilen Geräten anschauen können.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

JM 8965 – Innenstadt
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo/mi 13.30 bis 16.30 Uhr · 23./25.2.2015 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Das Google-Universum – Werkzeuge und Dienste

Google ist die wohl bekannteste Suchmaschine im Web, aber nicht nur das: mittlerweile bietet Google eine umfangreiche Sammlung nützlicher Werkzeuge und Dienste, die in der Regel jedermann kostenlos zur Verfügung stehen.
Im Kurs erhalten Sie einen Überblick zu den vielfältigen Google-Produkten, lernen u. a. die Bücher- und Produktsuche kennen und nutzen Dienste wie Google Mail, Google Kalender, Google Earth und Google Maps.
Voraussetzung: Internetgrundkenntnisse.

JM 8967 – Innenstadt
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 3 x mi 9.30 bis 12.30 Uhr · 17.12.2014 bis 14.1.2015 · € 81.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Der virtuelle Globus: Google Earth, Maps und Street View
Mit den Karten- und Geodiensten von Google ist die Welt zum Greifen nah: In Sekundenschnelle steuern Sie mit Google Earth und Maps jeden Punkt der Erde an, planen Reiserouten, bestaunen Sehenswürdigkeiten teilweise sogar in 3D-Ansicht und navigieren bequem zu Ihren Urlaubszielen. Mit Street View wechseln Sie in die Straßenperspektive, erkunden schon von zu Hause aus die Umgebung Ihrer Reiseziele oder machen sich auf einen virtuellen Spaziergang durch große Metropolen und kleine Dörfer. Im Kurs demonstrieren wir Ihnen die vielfältigen Funktionen der virtuellen Erdkugel, stellen Ihnen deren Möglichkeiten und Funktionen vor und zeigen Ihnen, wie Sie diese sinnvoll nutzen.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

JM 8970 – Innenstadt
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 2 x di 9.30 bis 16.30 Uhr · 24.2. und 3.3.2015 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Werden Sie Mitwisser!

Wussten Sie' s schon? Mit der **MVHS-Card** haben Sie freien Zutritt zu rund **770 Veranstaltungen** – für nur **55 Euro**.

Neugierig geworden? Auf Seite 6 erfahren Sie mehr!
Information und Buchung in allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (0 89) 4 80 06-62 39 und **www.mvhs.de/mvhs-card**.

Mobil in München – wie uns Smartphone, Tablet und PC dabei helfen!
Wer in München unterwegs ist, benötigt oft schnelle und präzise Informationen. Das Internet hat sich in dieser Hinsicht als unverzichtbares Medium für Auskünfte und Planung etabliert. Vom PC zu Hause oder von mitgeführten Smartphones sowie Tablet-Computern aus, kann alles Erdenkliche für Reise, Ausflug, Spaziergang, Einkaufen, Arzt- oder Restaurantbesuch und vieles mehr abgerufen werden. Wer also Google Maps und Street View clever einsetzen will, wer Besuche mit dem MVV plant, kurz, wer in Sachen Freizeit, Kultur, Gesundheit und Einkaufen in München unterwegs ist, wird in diesem Kurs viele praktische Tipps und nützliche Hinweise erhalten.
Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

JO 8972 – Obergiesing
Maria Hollfelder · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 2 x do 13.30 bis 16.30 Uhr · 16.10. und 23.10.2014 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Automatisierungswahnsinn – ein Hilfsangebot
Die zunehmende Automatisierung und Digitalisierung des Alltags nervt gewaltig. Jeder kennt es: die verrücktspielende Uhr am Herd, der „leicht“ zu programmierende Fernseher, die „benutzerfreundliche“ Reinigung der Kaffeemaschine, der „schnelle“ Fahrkartenkauf am Bahnautomaten oder im Internet, das „bequem“ zu buchende Zeitfenster für einen Museumsbesuch.
Im ersten Kursteil wird über technische Grundlagen bis zu Sicherheitsfragen aufgeklärt. Danach geht es hinaus: wir „testen“ zusammen einen Fahrkartenautomaten von der Bahn und vom MVV, um einmal nachzuvollziehen, wie „leicht“ man eine Fahrkarte kaufen kann.

JO 8973 – Obergiesing
Andreas Hartmann · Volkshochschule · Severinstr. 6 · di 10.00 bis 13.00 Uhr · 21.10.2014 · € 30.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Skype – Kostenlos telefonieren per Internet
Vielleicht haben Sie schon einmal gehört, dass es eine kostenlose und einfache Möglichkeit gibt, über das Internet rund um die ganze Welt zu telefonieren. Lernen Sie beispielsweise mit Ihren Enkeln in England, mit Ihren Neffen in Australien zu „skypen“. Hierbei können sich die Telefonierenden auch sehen. Wie diese Art zu telefonieren genau funktioniert, erfahren Sie in diesem Kurs. Wenn Sie schon eine E-Mail-Adresse haben, bringen Sie diese bitte inklusive dazugehörigem Passwort mit.
Voraussetzung: PC- und Internetgrundkenntnisse.

JN 8974 – Hasenbergl
Gabriele Jorias · Volkshochschule · Blodigstr. 4, 2. Stock · 2 x mo 13.30 bis 16.30 Uhr · 1.12. und 8.12.2014 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Mobile Kleincomputer wie Smartphone, iPhone, Android und Tablet – Info-Veranstaltung
Mobile Kleincomputer verbreiten sich rasant. Die meisten Handys sind mittlerweile kleine Computer mit entsprechenden Möglichkeiten. Was ist ein Smartphone, ein iPhone, ein Android oder ein Tablet und wodurch unterscheiden sie sich?
In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick der gängigen Geräte und Betriebssystemen und lernen deren Stärken und Schwächen kennen.

JW 8980 – Pasing
Mohammad Rida Taha · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · di 9.30 bis 12.30 Uhr · 4.11.2014 · € 30.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

JO 8981 – Obergiesing
Mohammad Rida Taha · Volkshochschule · Severinstr. 6 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 21.11.2014 · € 30.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

JN 8982 – Schwabing
Martin Taubenberger · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · do 14.30 bis 17.30 Uhr · 13.11.2014 · € 30.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Apple's iPad für jedermann
Internet, E-Mail, Multimedia

Das iPad bringt für PC-unerfahrene und ältere Menschen einige bemerkenswerte Vorteile: auf dem kontraststarken Bildschirm lassen sich Texte vergrößern und damit insgesamt besser lesen. Und die geniale Bedienung per Fingertipp erlernt jeder intuitiv. So ist der Weg ins Internet schnell beschritten, die ersten E-Mails im Nu versendet und die Foto- oder Musiksammlung mobil verfügbar gemacht.
Kursinhalt: iPad-Grundbegriffe, Anschaffungskosten, geeignete Datentarife; Standardprogramme wie Safari, Mail, Fotos und Musik verwenden; Fotos, Videos, Musik, Kalender und Kontakte mit iTunes auf PC/MAC synchronisieren; iTunes-Store nutzen; Bücher und Magazine mit iBooks kaufen und lesen; das iPad mit Apps erweitern.

JM 8984 – Innenstadt

Angelika Mutze · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 4 x mi 14.00 bis 17.00 Uhr · 5.11. bis 26.11.2014 · € 121.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

iPad – effektiv nutzen – Aufbaukurs

Sie kennen sich mit den Grundfunktionen schon ganz gut aus und möchten gerne wissen, was Ihr iPad sonst noch zu bieten hat. Denn das iPad kann als Multimediagerät noch viel mehr. Weitere Einstellungen und Anwendungen Ihres iPads sind in diesem Kurs unser Thema. Kursinhalt: Wiederholung der Grundfunktionen und weitere persönliche Einstellungen; nützliche Apps einsetzen wie z. B. die Karten mit Navigationsfunktion; im iTune-Store Videos und Musik suchen und kaufen; Fotos verwalten, mit Apps bearbeiten und als Diashow präsentieren; das iPad als Lesegerät für elektronische Zeitungen, Zeitschriften und Bücher verwenden; Apps zur Musik- und Podcast-Wiedergabe sowie für das Internetradio verwenden; Webanwendungen wie Google-Übersetzer, Leo und Linguee als Übersetzungshilfe einsetzen sowie Wikipedia und Youtube als umfangreiche Informationsquelle nutzen.
Bringen Sie einfach Ihr eigenes iPad zum Kurs mit.
Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Grundkurs „Apple's iPad für jedermann – Internet, E-Mail, Multimedia" (JM 8800).

JM 8985 – Innenstadt

Angelika Mutze · Mit Online-Begleitung · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · 3 x di 14.00 bis 17.00 Uhr · 20.1. bis 3.2.2015 · € 81.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Mobiles Telefonieren

Mobiltelefone für Senioren und Menschen mit Einschränkungen

Moderne Smartphones bieten heute eine oft unübersichtliche Vielfalt an Funktionen. Aber manchmal ist weniger einfach mehr.
Sie sogenannten „Senioren-Handys“ beschränken sich auf die wesentlichen Funktionen. Sie habe große Tasten mit Druckpunkt, eine größere Textanzeige im Display, sind meist auf Hörgeräte einstellbar und lassen sich einfach bedienen. Außerdem verfügen Sie über eine belegbare Notruftaste, die leicht zu erreichen ist. Sie eignen sich ebenfalls für alle Personen mit einer Seh- und/oder Hörschwäche oder motorischen Einschränkungen.
In dieser Informationsveranstaltung für Senior(inn)en und deren Angehörige erhalten Sie einen kleinen Überblick über die Angebote solcher Mobiltelefone.

JM 8986 – Innenstadt
Angelika Mutze · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · di 14.00 bis 17.00 Uhr · 10.2.2015 · € 30.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Das iPhone – einfach und verständlich!

Das iPhone von Apple ist weit mehr als nur ein Telefon. Mit seinen vielen Funktionen und Erweiterungen, den sogenannten Apps, wird es zum multimedialen Kommunikationsmittel. In diesem Kurs werden die Grundfunktionen (Telefon, Nachrichten, Kalender, Fotos, mobiler Internetzugang) erklärt und die wichtigsten Einstellungen gezeigt. Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen für das iPhone optimierten Webdienste und den AppStore mit seiner großen Auswahl an oftmals sogar kostenlosen Programmen, mit denen Sie Ihr iPhone um viele Funktionen und Dienste erweitern können.
Eigene iPhones können gerne zum Unterricht mitgebracht werden.

JM 8988 – Innenstadt
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mi/do 13.30 bis 16.30 Uhr · 1./2.10.2014 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

JO 8990 G – Sonntagsseminar – Grünwald
Christian Tobias Schmitt · Pfarrheim St. Peter und Paul · Schloßstr. 4 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 8.2.2015 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 7 Plätze

iPhone im Griff – Wiederholungs- und Vertiefungskurs

Nach einer Wiederholung der wichtigsten Grundfunktionen werden gemeinsam ausgewählte Themen erklärt und praktisch eingeübt. Zum Beispiel wie das iPhone uns eine Hilfe in vielen Alltagssituationen sein kann. Dies reicht vom iPhone als praktische Alltagshilfe bis zum Einsatz als Navigationsgerät. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Handy samt Ladegerät zum Kurs mit.
Voraussetzung entsprechend dem Kurs „Das iPhone – einfach und verständlich!“ (JM 8988 und JO 8990 G).

JM 8991 – Innenstadt
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Schwanthalerstr. 2 · mo/mi 9.30 bis 12.30 Uhr · 23./25.2.2015 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Android-Smartphones für Einsteiger
Mehr als nur telefonieren und Kurznachricht
Smartphones sind Mobiltelefone mit der Funktionsvielfalt eines Tablet-Computers. Deshalb wird es immer wichtiger Ihr Android-Smartphone entsprechend Ihren persönlichen Bedürfnissen einzustellen und effektiv zu nutzen. In diesem Einführungskurs erhalten Sie eine Orientierung über die Bedienung und Möglichkeiten eines Smartphones mit dem Betriebssystem Android von Google.
Die Grundfunktionen von Android werden am Beispiel von Samsung-Smartphones demonstriert. Auf Fragen zu anderen Modellen wird bestmöglich eingegangen. Wenn bereits vorhanden, bringen Sie bitte Ihr Android-Smartphone samt Ladegerät und Bedienungsanleitung zum Unterricht mit. Kursinhalte: Sicheres Navigieren durch das Menü; Telefonfunktionen; Internet; E-Mail-Konto einstellen; Termine & Kontakte verwalten.

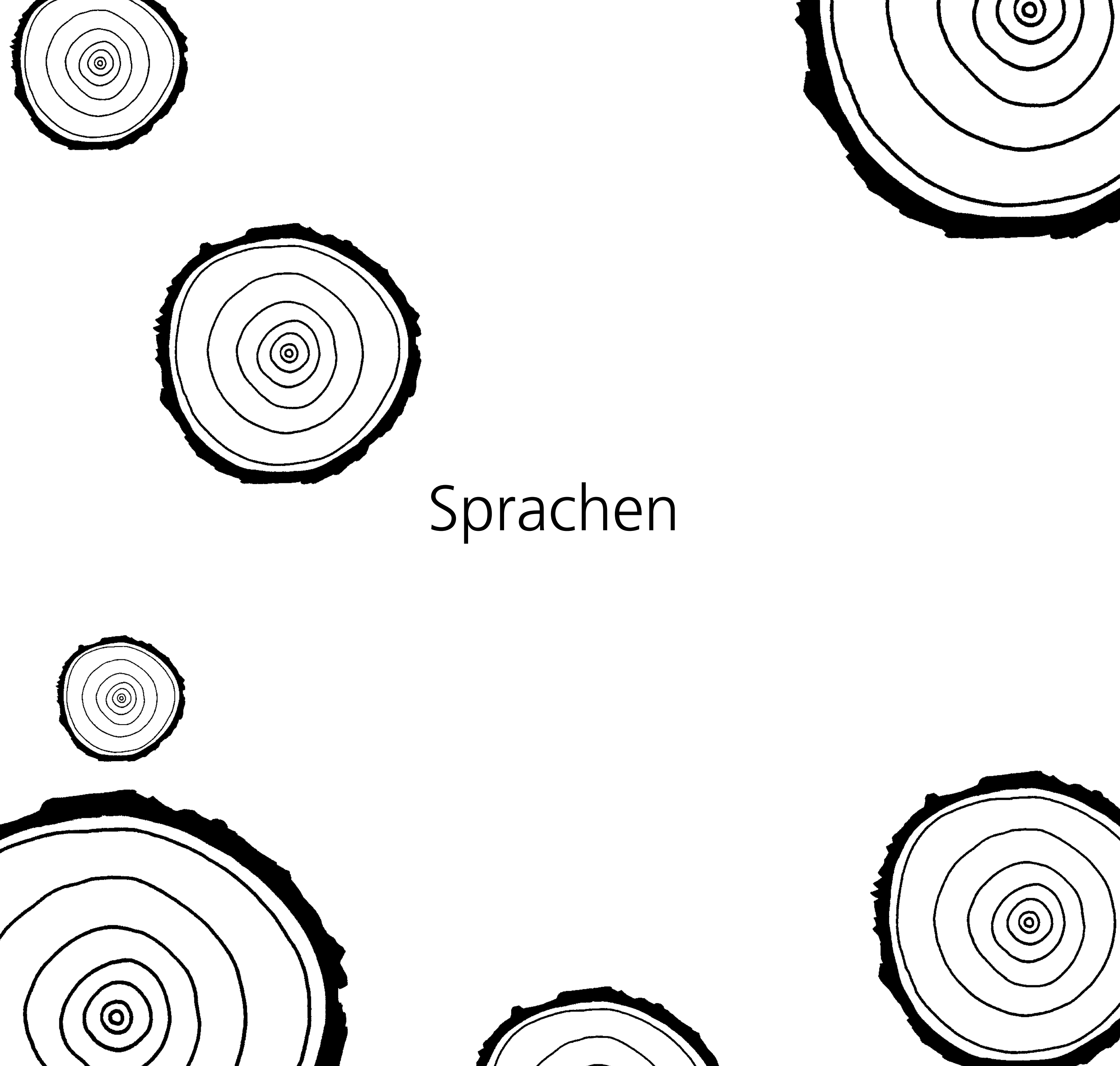
JN 8992 – Schwabing
Angelika Mutze · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · mo 15.00 bis 18.00 Uhr · 19.1.2015 · € 30.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Android-Smartphones für Fortgeschrittene
In diesem Kurs werden Bedienung und Möglichkeiten eines Smartphones mit dem Betriebssystem Android von Google vertieft.
Nach einer Wiederholung der wichtigsten Grundfunktionen üben Sie in diesem Kurs vor allem den Umgang mit weiteren nützlichen Apps für Multimedia und Kommunikation. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Handy samt Ladegerät und Bedienungsanleitung zum Kurs mit.
Kursinhalte: Synchronisation; Apps installieren; Oberfläche anpassen; Cloud. Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Android-Smartphones für Einsteiger“ (JN 8992).

JN 8993 – Schwabing
Angelika Mutze · Mit Online-Begleitung · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · mo 15.00 bis 18.00 Uhr · 2.2.2015 · € 30.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Handy im Griff
Grundeinstellungen und Funktionen
Sie planen, sich ein Handy anzuschaffen oder kämpfen mit der Funktionsvielfalt Ihres Geräts. In einfach nachvollziehbaren Schritten lernen Sie in diesem Kurs die wesentlichen Funktionen Ihres Handys kennen. Sie installieren SIM-Karte und Akku, nutzen Telefonbuch, Notruf-Funktion und Tastatursperre, navigieren sicher durch das Menü Ihres Handys und stellen das Gerät auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ein. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Handy samt Ladegerät und Bedienungsanleitung zum Kurs mit.
Die Grundfunktionen werden an Nokia, Samsung- und Sony Ericsson-Handys demonstriert. Auf Fragen zu anderen Handy-Modellen wird bestmöglich eingegangen.
Die erweiterten Möglichkeiten von Smartphones, die über die Telefonfunktion hinausgehen, werden im Kurs nicht behandelt.

JN 8998 – Schwabing
Caroline Chevillotte · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · do 13.30 bis 16.30 Uhr · 5.2.2015 · € 30.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze



Sprachen

Sprachen lernen in jedem Alter

Ob Englisch, Französisch oder vielleicht sogar Altgriechisch oder Chinesisch – um neue Sprachen zu lernen ist man nie zu alt!

Fremdsprachen neu zu erlernen oder erlernte Sprachen wieder aufzufrischen erfreut sich heutzutage gerade unter Menschen in der nachberuflichen Phase großer Beliebtheit. Aber was motiviert sie dazu, noch eine neue Sprache zu lernen? Und das ganz freiwillig?
Die Beweggründe hierfür sind sehr vielfältig, z. B. wenn Sie viel Zeit mit Reisen und dem Kennenlernen fremder Länder und Kulturen verbringen. Da stellt es doch eine große Erleichterung dar, wenn man wichtige Hinweise oder die Speisekarte versteht, die Einheimischen in ihrer Sprache begrüßen oder sogar eine kleine Unterhaltung führen kann. Das macht Spaß und es macht stolz!
Aber nicht nur das Reisen motiviert, Sprachen zu lernen. Es kann auch ein immer schon dagewesener und noch nicht verwirklichter Traum sein, eine bestimmte Sprache zu sprechen. Der Ruhestand kann dann der ideale Zeitpunkt sein, diesen lang gehegten Traum Wirklichkeit werden zu lassen.
Das Sprachenlernen hat zudem einen sehr wertvollen Nebeneffekt: wer mindestens zwei Sprachen beherrscht, bleibt mental länger fit. Dabei ist es unerheblich, ob man mehrsprachig aufwächst oder eine Fremdsprache erst im Erwachsenenalter erlernt.
Das Beherrschen einer Zweitsprache wirkt dem geistigen Alterungsprozess entgegen. Verbinden Sie Ihr „Gehirn-Jogging" mit Freude am Lernen in einer entspannten Atmosphäre und gemeinsam mit Menschen, die Ihre Interessen an Land und Leuten teilen.

Sprachen lernen – mit System!
Sie möchten eine Fremdsprache lernen oder auffrischen? Bei der Münchner Volkshochschule lernen Sie mit System.

Unsere Kurse orientieren sich an einem einheitlichen europäischen Standard nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER).
Den GER haben Experten aus den Mitgliedsländern der Europäischen Union im Jahr 1997 entwickelt.
Er beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können.
Anfänger/innen starten bei A1, die höchste der sechs Stufen heißt C2.
In ganz Europa lernen Menschen Sprachen nach diesem System.

Niveaustufe C2
Niveaustufe C1
Niveaustufe B2
Niveaustufe B1
Niveaustufe A2
Niveaustufe A1

Gerne beraten wir Sie auch persönlich!

Englisch:	(089) 48006-6936
Französisch:	(089) 48006-6166
Italienisch:	(089) 48006-6148
Spanisch:	(089) 48006-6153
Weitere Sprachen:	(089) 48006-6149

montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 17.00 Uhr

Persönliche Sprachberatung für alle Sprachen:
Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 3. Stock
montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr

Was kann ich im Kurs erwarten?
Unser Kursangebot ist methodisch und didaktisch auf die Lernbedürfnisse und Lebenserfahrungen von Menschen ab 60 ausgerichtet. In der Regel wird ein Schwerpunkt auf Wiederholung und Festigung des Gelernten gelegt, wodurch Ihr Pensum geringer, aber intensiver ist als in vergleichbaren Kursen des Standardprogramms. Die überwiegend kleineren Lerngruppen geben Ihnen viel Gelegenheit zum aktiven Dialog.

Chinesisch

Schnupperkurs für chinesische Sprache, Schriftzeichen und Kultur
Sie wollen sich an chinesische Sprache und Kultur herantasten oder sich mit China befassen, bevor Sie z. B. eine Reise machen oder reguläre Sprachkurse besuchen?
Der Schnupperkurs bieten Ihnen Einführungen in die angebotenen Themen und Sie können sich in ungezwungener Atmosphäre mit China beschäftigen:

- Die chinesische Sprache (Theorie und Praxis)
- Chinesische Schriftzeichen (Theorie und Kalligrafieübungen)
- Chinesische Kultur (Landeskunde und Geschichte) mit Quiz
- „Fettnäpfchen-Kurs“: Grundregeln der Kommunikation und Höflichkeit; worauf sollten Sie bei einer Reise nach China achten?

KM 286 – Innenstadt
Xilu Kozuschek · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 4 x fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 9.1. bis 30.1.2015 · € 85.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Deutsch

Deutsch lernen im Alltag leicht gemacht
Sprachkurse für Ältere
Egal welche Vorkenntnisse Sie mitbringen – mit unseren erfahrenen Kursleiter/innen lernen Sie in einer angenehmen Lernumgebung Ihr Deutsch zu verbessern, langsam und ohne Zeitdruck. In einer kleinen Lerngruppe beschäftigen wir uns mit Themen, die für Sie wichtig sind und Sie persönlich interessieren. Wir zeigen Ihnen auch, wie Sie das Gelernte im Alltag anwenden und zu Hause weiterlernen können.

LN 1874 – Hasenbergl
Cornelia Wellner · Volkshochschule · Blodigstr. 4, 2. Stock · 15 x mo/mi 13.45 bis 15.15 Uhr · 6.10.2014 bis 11.2.2015 · € 30.– · 15 Plätze

LS 1877 – Hadern
Helmut Blazek · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 15 x mo/mi 15.30 bis 17.00 Uhr · 6.10.2014 bis 11.2.2015 · € 30.– · 15 Plätze

Englisch

Besondere Themen ab Stufe A1
Dieses Angebot ist für alle, die Lust haben, etwas Neues zu lernen. Ihr Sprachniveau sollte zwischen A1 und C1 liegen und ist jeweils im Kurs angegeben.
Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest, bei uns zu machen und sich beraten zu lassen. Der Test kann auch online abgelegt werden
(www.mvhs.de/englisch).
Mehr Informationen bekommen Sie im Fachgebiet Englisch unter Telefon (089) 48006-6936 oder direkt im Gasteig, Raum 3.159.

Wiederholen und dranbleiben
Lernen mit Spaß und Bewegung
Englisch lernen in Bewegung? Sie möchten Vokabeln und grammatische Strukturen gerne leichter behalten? In diesem Kurs werden Sie bereits erlernte englische Themenbereiche auffrischen und dazu verschiedene, auf Sie abgestimmte, einfache Bewegungen kennenlernen. Lernen geht leichter mit Bewegung!
Ihr Sprachniveau sollte zwischen A1 und A2 liegen.

KS 2400 – ab Januar – Sendling
Ulrike Massonet · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 5 x di 15.30 bis 17.00 Uhr · 13.1. bis 10.2.2015 · € 49.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Reading Club am Harras
Wir treffen uns und lesen gemeinsam einfache Lektüren auf Englisch. Wir wählen Bücher für das Sprachniveau A2/B1 aus und teilen Ideen und Gedanken mit, die beim Lesen der Bücher aufkommen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Lesen und Sprechen, um Vertrauen in die eigenen Englischkenntnisse zu gewinnen. Haben Sie keine Angst die Sprache zu nutzen! Wir lernen in entspannter Atmosphäre, und die Gruppe bestimmt das Tempo.

KS 2402 – ab November – Sendling
Arthur Barton · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 7 x di 12.00 bis 13.30 Uhr · 4.11. bis 16.12.2014 · € 69.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Fortsetzungsmöglichkeit: KS 2404 · 8 Plätze

KS 2404 – ab Januar – Sendling
Arthur Barton · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 5 x di 12.00 bis 13.30 Uhr · 13.1. bis 10.2.2015 · € 49.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Story Telling and Creative Writing
In this course, small creative projects and enjoyable writing exercises will give you a chance to express yourself in English in a new and lively way. In a relaxed and playful atmosphere, we will explore effective methods for waking up our memories and imaginations, sharing our thoughts and bringing good stories to life. To join this course, your level should be at least B2.

KN 2406 – Schwabing
Carolyn A. Morrow · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 8 x di 13.30 bis 15.00 Uhr · 14.10. bis 9.12.2014 · € 78.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Fortsetzungsmöglichkeit: KN 2408 · 8 Plätze

KN 2408 – from January – Schwabing
Carolyn A. Morrow · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 5 x di 13.30 bis 15.00 Uhr · 13.1. bis 10.2.2015 · € 49.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Improvisation: Bring your English to life
How do you deal with a crazy person at a bus stop, a bizarre blind date, a shoe salesman who can’t stop crying, a lovely but really bad waitress? In this course we will create some funny, dramatic, and, hopefully, magical moments in which you can practice your English without having to think about it. The pure fun and immediacy of improvisation helps us set our words free, and guides us towards a spontaneous, trusting, and joyful communication with others. Come and join us! To join this course, your level should be at least B2.

KN 2412 – on Saturdays from January – Schwabing
Carolyn A. Morrow · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 3 x sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 17.1., 7.2. und 28.2.2015 · € 59.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

American Baking – Halloween
Halloween, which takes place on the evening of October 31st, is celebrated in the United States by both children and adults and, over the last few years, it has even gained popularity here in Munich. Taught in English, this course will introduce you to the history and culture of the holidays as we bake and savor classic desserts inspired by creepy, scary fun of Halloween. To join this course, your level should be at least B1.

KW 2416 – Pasing
Mark Olival-Bartley · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · do 13.00 bis 16.00 Uhr · 23.10.2014 · € 25.– · Materialgeld € 7.50 · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Dance around the Christmas Tree – ein vorweihnachlicher Nachmittag

An diesem englischen Nachmittag lernen Sie typische englische Weihnachtslieder und einfache Gruppentänze kennen, sodass Sie diese im Kreise Ihrer Lieben singen und tanzen können. Das alles in vorweihnachtlicher Atmosphäre mit Kerzenschein, Plätzchen – and a lovely cup of tea!
Ihr Sprachniveau sollte zwischen A2 und B1 liegen.

KS 2418 – November – Sendling
Ulrike Massonet · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 16.00 bis 18.00 Uhr · 20.11.2014 · € 12.– · 10 Plätze · ♿

Fit für den Beruf

Brauchen Sie beruflich oder für den Nebenjob immer wieder Englisch? In diesem Kurs lernen Sie zum Beispiel, wie Sie Ihre Englischkenntnisse für Small Talk, am Telefon oder für E-Mails ausbauen können. In der Kursgebühr ist Lehrmaterial enthalten.
Ihr Sprachniveau sollte zwischen A2 und B1 liegen.

KM 2422 – Ferienkurs – Innenstadt
Tatiana Tagieva · Volkshochschule · Lindwurm-str. 127 Rgb · mo 14.00 bis 16.30 Uhr · di/do 10.00 bis 12.30 Uhr · 27./28./30.10.2014 · € 49.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

A1- Anfänger/innen

Die Anmeldung für Anfängerkurse ab Lektion 1 ist nur nach einem kurzen persönlichen und kostenlosen Beratungsgespräch im Fachgebiet Englisch möglich.
Beratungszeiten:
Montag und Dienstag von 9.00 bis 13.00 Uhr,
Mittwoch und Donnerstag von 14.00 bis 19.00 Uhr,
persönlich oder unter Telefon (089) 48006-6936.

Kurs zweimal wöchentlich für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Dieses Kurs ist für Teilnehmer/innen die noch kein Englisch gelernt haben und schnell vorankommen möchten. Der Einstieg in den zweiten Teil ist bei entsprechenden Vorkenntnissen möglich.

Lehrbuch: Fairway A1, Lehr-und Arbeitsbuch Englisch (ISBN 978-3-12-501496-1), Klett Verlag, ab Lektion 1

KS 2430 – Teil 1 – Sendling
Ulrike Massonet · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 7 x mo/do 13.00 bis 15.00 Uhr · 13.10. bis 4.12.2014 · € 164.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Fortsetzungsmöglichkeit: KS 2440 · 10 Plätze · ♿

Kurse einmal wöchentlich
für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Diese Kurse sind geeignet für Teilnehmer/innen die noch nie Englisch gelernt haben und in normalem Tempo vorankommen möchten.

Lehrbuch: Fairway A1, Lehr-und Arbeitsbuch Englisch (ISBN 978-3-12-501496-1), Klett Verlag, ab Lektion 1

KM 2432 – ab November – Innenstadt
Tatiana Tagieva · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 10 x do 9.15 bis 10.45 Uhr · 6.11.2014 bis 22.1.2015 · € 98.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

KN 2434 – ab November – Schwabing
Inge Koch · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 12 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 4.11.2014 bis 10.2.2015 · € 106.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

KW 2436 – Teil 1, ab November – Laim
Angela Pälmke · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 7 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 5.11. bis 17.12.2014 · € 69.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Fortsetzungsmöglichkeit: KW 2442 · 8 Plätze · ♿

Kurs zweimal wöchentlich für
Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer/innen, die schon den Kurs KS 2430 besucht haben oder die nicht von ganz vorne mit dem Englisch lernen beginnen möchten.

Lehrbuch: Fairway A1, Lehr- und Arbeitsbuch Englisch (ISBN 978-3-12-501496-1), Klett Verlag, ab Lektion 6

KS 2440 – Teil 2, ab Januar – Sendling
Ulrike Massonet · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 6 x do und 5 x mo 13.00 bis 15.00 Uhr · 8.1. bis 12.2.2015 · € 129.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Kurs einmal wöchentlich für
Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer/innen die den Kurs KW 2436 besucht haben oder die nicht von ganz vorne mit dem Englisch lernen beginnen möchten.

Lehrbuch: Fairway A1, Lehr- und Arbeitsbuch Englisch (ISBN 978-3-12-501496-1), Klett Verlag, ab Lektion 3

KW 2442 – Teil 2, ab Januar – Laim
Angela Pälmke · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 5 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 7.1. bis 4.2.2015 · € 49.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Kurse für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Sie verstehen und beherrschen schon Situationen wie ein Hotel zu buchen oder Essen zu bestellen. In diesen wöchentlichen Kursen erweitern Sie Ihren Wortschatz und lernen mit der entsprechenden Grammatik zum Beispiel über Freizeitaktivitäten zu reden, sich zu verabreden und über Ihren letzten Urlaub zu sprechen.

Lehrbuch: Fairway A1, Lehr- und Arbeitsbuch Englisch (ISBN 978-3-12-501496-1), Klett Verlag
Die Lektionsangabe entnehmen Sie bitte der jeweiligen Kursbeschreibung.

KM 2446 – Innenstadt
Alison Demmer · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x di 15.30 bis 17.00 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 132.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Fairway A1, ab Lektion 11 · 10 Plätze · ♿

KN 2448 – Hasenbergl
Dr. Helmut Hill · Volkshochschule · Blodigstr. 4, 2. Stock · 13 x di 11.15 bis 12.45 Uhr · 14.10.2014 bis 3.2.2015 · € 114.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Fairway A1, ab Lektion 8 · 10 Plätze · ♿

KO 2450 – Obergiesing
Eveline Delaney · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 14.30 bis 16.00 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Fairway A1, ab Lektion 11 · 12 Plätze

KS 2452 – Sendling
Arthur Barton · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x di 13.30 bis 15.00 Uhr · 7.10.2014 bis 27.1.2015 · € 127.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Fairway A1, ab Lektion 9 · 8 Plätze · ♿

KS 2454 – Sendling
Ulrike Massonet · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x di 13.30 bis 15.00 Uhr · 7.10.2014 bis 27.1.2015 · € 127.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Fairway A1, ab Lektion 9 · 8 Plätze · ♿

KW 2456 – Neuhausen
Angela Pälmke · Volkshochschule · Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 13 x fr 10.30 bis 12.00 Uhr · 10.10.2014 bis 23.1.2015 · € 114.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Fairway A1, ab Lektion 12 · 10 Plätze · ♿

Auffrischung
Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen, die aber gerne wieder von vorne in schnellem Tempo ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten. Quersteiger sind willkommen!

Lehrbuch für KS 2462: Fairway A1, Lehr- und Arbeitsbuch Englisch (ISBN 978-3-12-501496-1), Klett Verlag
Lehrbuch für KN 2460 wird im Kurs bekannt gegeben.

KN 2460 – ab November – Freimann
Dr. Helmut Hill · Volkshochschule · Keilberthstr. 6, 2. Stock · 11 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 3.11.2014 bis 2.2.2015 · € 107.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben · 8 Plätze

KS 2462 – Fürstenried-Ost
Birgit Dewit van Styvendael · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 13 x mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 15.10.2014 bis 28.1.2015 · € 127.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Fairway A1 · 8 Plätze · ♿

Englisch für die Reise für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Englisch für den Urlaub – und darüber hinaus. Die meist verbreitete und beliebteste Zweitsprache hilft Ihnen, das Reisen besser zu genießen, zu kommunizieren und Geheimtipps zu finden. Die Sprache zu lernen steigert das Selbstbewusstsein und hilft neue Freundschaften zu schließen. Nehmen Sie die Herausforderung an und melden Sie sich zum Englisch lernen an. Es ist nie zu spät anzufangen.

Lehrbuch: Englisch für den Urlaub, Einstieg in Sprache und Kultur. Lehrbuch mit Audio-CD (ISBN 978-3-12-501546-3), Klett Verlag

KW 2464 – Laim
Anna-Blanka Nagy · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 13 x di 15.45 bis 17.15 Uhr · 7.10.2014 bis 27.1.2015 · € 114.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Englisch für die Reise für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
In diesen zwölf Unterrichtseinheiten bilden Sie eine solide Basis für den touristischen Alltag. Durch das Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben packen Sie sich mit unserem Sprachkurs für die Reise die gängigsten Wörter und Sätze mit ins Gepäck.

Lehrbuch: English for Tourists, Kursbuch mit Sprachführer (ISBN 978-3-464-03996-0), Cornelsen Verlag, part 3

KO 2466 – Obergiesing
Eveline Delaney · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 12 x di 12.45 bis 14.15 Uhr · 7.10.2014 bis 20.1.2015 · € 117.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Sie können kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen.
Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie Postkarten oder Telefonnotizen verfassen. In diesen wöchentlichen Kursen erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihre Grammatik-Kenntnisse und lernen, sich mit Spaß auf Englisch zu unterhalten.
Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich beraten zu lassen. Der Test kann auch online abgelegt werden (www.mvhs.de/englisch).

Kurse mit dem Lehrbuch „Fairway A2“
Die Lektionsangabe entnehmen Sie bitte der jeweiligen Kursbeschreibung.

Lehrbuch: Fairway A2, Lehr- und Arbeitsbuch Englisch (ISBN 978-3-12-501497-8), Klett Verlag

KM 2470 – Innenstadt
Dr. Aprilia Zank · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x mo 10.00 bis 11.30 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 132.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Fairway A2, ab Lektion 13 · 10 Plätze · ♿

KM 2472 – Innenstadt
Alison Demmer · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 13 x di 13.30 bis 15.00 Uhr · 7.10.2014 bis 27.1.2015 · € 114.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Fairway A2, ab Lektion 10 · 10 Plätze · ♿

KM 2474 – Innenstadt
Dr. Aprilia Zank · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 12 x mi 14.30 bis 16.00 Uhr · 15.10.2014 bis 21.1.2015 · € 117.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Fairway A2, ab Lektion 4 · 8 Plätze · ♿

KM 2476 – Innenstadt
Alison Demmer · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x do 13.30 bis 15.00 Uhr · 2.10.2014 bis 5.2.2015 (nicht am 18.12.) · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Fairway A2, ab Lektion 11 · 12 Plätze · ♿

KM 2478 – Innenstadt
Tatiana Tagieva · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 13 x do 14.30 bis 16.00 Uhr · 2.10.2014 bis 15.1.2015 · € 127.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Fairway A2, ab Lektion 1 · 8 Plätze · ♿

KM 2480 – Innenstadt
Alison Demmer · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 12 x do 15.15 bis 16.45 Uhr · 9.10.2014 bis 22.1.2015 (nicht am 18.12.) · € 117.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Fairway A2, ab Lektion 3 · 8 Plätze · ♿

KN 2482 – Hasenbergl
Dr. Helmut Hill · Volkshochschule · Blodigstr. 4, 2. Stock · 13 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 14.10.2014 bis 3.2.2015 · € 114.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Fairway A2, ab Lektion 1 · 10 Plätze · ♿

KN 2484 – Schwabing
Hildegard Fritzsche · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mi 15.15 bis 16.45 Uhr · 1.10.2014 bis 4.2.2015 (nicht am 8.10.) · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Fairway A2, ab Lektion 4 · 14 Plätze

KN 2486 – Schwabing
Eveline Delaney · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 15 x do 15.45 bis 17.15 Uhr · 9.10.2014 bis 5.2.2015 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Fairway A2, ab Lektion 9 · 12 Plätze

KO 2488 – Obergiesing
Helmut Ettenhuber · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mo 11.00 bis 12.30 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Fairway A2 · 12 Plätze

KS 2490 – Sendling
Angela Pälmke · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 16.10.2014 bis 29.1.2015 · € 127.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Fairway A2, ab Lektion 1 · 8 Plätze · ♿

KS 2492 – Sendling
Angela Pälmke · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x do 12.15 bis 13.45 Uhr · 16.10.2014 bis 29.1.2015 · € 127.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Fairway A2, ab Lektion 1 · 8 Plätze · ♿

KW 2494 – Laim
Angela Pälmke · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 13 x mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 15.10.2014 bis 28.1.2015 · € 127.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Fairway A2, ab Lektion 9 · 8 Plätze · ♿

KW 2496 – Pasing
Angela Pälmke · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 13 x mo 11.00 bis 12.30 Uhr · 13.10.2014 bis 2.2.2015 · € 114.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Fairway A2, ab Lektion 1 · 10 Plätze · ♿

Kurse mit dem Lehrbuch „Key A2"
Die Lektionsangabe entnehmen Sie bitte der jeweiligen Kursbeschreibung.

Lehrbuch: Key A2, Kursbuch
(ISBN 978-3-06-0-200-986), Cornelsen Verlag

KM 2498 – Innenstadt
Tatiana Tagieva · Volkshochschule · Lindwurm-str. 127 Rgb · 15 x di 12.40 bis 14.10 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Key A2, ab Lektion 9/10 · 12 Plätze · ♿

KO 2500 – Obergiesing
Sharon Slager · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mo 11.00 bis 12.30 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Key A2, ab Lektion 10 · 14 Plätze

Kurs mit dem Lehrbuch „English Elements 2"
Lehrbuch: English Elements 2, Lehr- und Arbeits-buch (ISBN 978-3-19-202495-5), Hueber Verlag, ab Lektion 5

KN 2502 – Schwabing
Andrea Kilches-Richter · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x do 14.30 bis 16.00 Uhr · 9.10.2014 bis 5.2.2015 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Kurs mit dem Lehrbuch „English Unlimited A2"
In diesem Kurs werden wir mit dem Lehrbuch arbeiten, gleichzeitig aber auch eine Lektüre lesen. Sprechen ist der Schwerpunkt des Kurses.

Lehrbuch: English Unlimited A2
(ISBN 978-3-12-539903-7), Klett Verlag, ab Lektion 3, Reader

KW 2504 – Laim
Arthur Barton · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 13 x di 15.45 bis 17.15 Uhr · 7.10.2014 bis 27.1.2015 · € 114.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Kurs nach der Superlearning-Methode
Auf abwechslungsreiche, kreative Weise lernen Sie Alltagsgespräche zu meistern. Sprechen steht im Vor-dergrund. Neue Lernstrategien und Ihrem Lerntyp gemässe Übungen verschaffen Ihnen einen leichteren Zugang zur englischen Sprache. Durch den Wechsel von Aufnahme-, Übungs-, Bewegungs- und Entspan-nungsphasen werden Lern- und Sprechhemmungen abgebaut. Mit Spaß und ohne Leistungsdruck lernen Sie, sich in der Sprache auszudrücken.

Lehrbuch: English Elements 2
(ISBN 978-3-19-202495-5), Hueber Verlag, ab Lektion 3

KN 2506 – Schwabing
Irmgard von Gienanth · Superlearning · Volkshoch-schule · Römerstr. 14 Rgb · 14 x do 13.30 bis 15.30 Uhr · 9.10.2014 bis 29.1.2015 · € 125.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

English with fun

Wir arbeiten mit modernen Texten, machen Grammatikübungen, Sprachspiele und lernen in Alltagssituationen zu sprechen.

KO 2508 – Obergiesing

Ursula Rudolph · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Kurs mit Schwerpunkt Sprechen

Neben dem Lehrbuch, das wir kontinuierlich verwenden, um die Sprache weiter zu erlernen, werden einfache Texte im Unterricht zusammen gelesen und besprochen. Dies bietet viel Gelegenheit, das Sprechen im kleinen Kreis zu üben und sich schon bald sicherer und klarer ausdrücken zu können. Zudem wird das Hörverstehen durch das Lesen, Vorlesen und die Gespräche erheblich gefördert.

Lehrbuch: Fairway A2, Lehr- und Arbeitsbuch Englisch (ISBN 978-3-12-501497-8), Klett Verlag, ab Lektion 12

KS 2510 – Sendling

Angela Pälmke · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 16.10.2014 bis 29.1.2015 · € 127.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Englisch für die Reise

Sie reisen gerne und wollen einen größen Wortschatz für den Urlaub beherrschen? In diesem Kurs werden Ihnen vielseitige und abwechslungreiche Möglichkeiten geboten, sich mit der englischen Sprache vertraut zu machen.

Lehrbuch: English for Tourists, Kursbuch mit Sprachführer (ISBN 978-3-464-03996-0), Cornelsen Verlag, ab Lektion 6

KN 2512 – Schwabing

Andrea Kilches-Richter · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mi 17.15 bis 18.45 Uhr · 8.10.2014 bis 4.2.2015 · € 132.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Kompaktkurs im Februar

In diesem Kompaktkurs frischen Sie vor Beginn des neuen Semesters im Frühjahr wichtige grammatikalische Strukturen des A2-Niveaus auf und üben mit viel Spaß aktiv Sprechen.

KM 2514 – Ferienkurs – Innenstadt

Aparajita Wießmüller · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · mo bis fr 9.30 bis 12.30 Uhr · 23.2. bis 27.2.2015 · € 98.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Auffrischung
Vertiefung und Aktivierung das Gelernten
Wenn Sie englische Vorkenntnisse besitzen (entsprechend zwei bis drei Jahre Schulenglisch) aber etwas aus der Übung sind, dann aktivieren Sie diese Kenntnisse mit Spaß, ohne Leistungsdruck und in entspannter Atmosphäre. Mit vielen abwechslungsreichen Übungen unterstützen wir Sie, selbstbewusst zu sprechen, und wiederholen Grammatik und Vokabeln.

KO 2516 – Bogenhausen
Barbara Dziakonski · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · 9 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 14.10. bis 16.12.2014 · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben · 8 Plätze · ♿

Auffrischung
Kompaktkurs im Februar
Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf dem Sprechen; Grammatik und Aussprache werden untergeordnet behandelt.
Ihr Dozent ist Engländer und liebt die typisch englischen Dinge wie alte Herrenhäuser, die englischen Gärten oder die vielfältige Vogelwelt. Sie nehmen diese und andere Themen mit Hilfe von Bildern und Informationen zum Anlass, viel zu sprechen und von dort zu weiteren interessanten Themen zu gelangen. Keine Angst vor dem Sprechen oder vor Fehlern! Ihr Dozent unterstützt Sie darin, selbstbewusst zu sprechen und die Sprache zu genießen.

KW 2518 – Pasing
Arthur Barton · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · di/mi/do 14.00 bis 16.00 Uhr · 10./11./12.2.2015 · € 39.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

B1
Fortgeschrittene Sprachverwendung

B1 ist das richtige Niveau für Sie wenn Sie:
- auf Englisch Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke wie z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung und Reisen verstehen,
- über vertraute und geläufige Dinge wie z. B. die eigene Herkunft und Ausbildung spontan sprechen,
- persönliche Briefe schreiben und verstehen,
- einen einfachen Zeitungsartikel und langsam gesprochene Telefonnachrichten verstehen.
  Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall einen kostenlosen und unverbindlichen Einstufungstest bei uns zu machen und sich beraten zu lassen. Der Test kann auch online abgelegt werden (www.mvhs.de/englisch).

Courses with „Fairway B1“
Coursebook: Fairway B1, Lehr- und Arbeitsbuch Englisch (ISBN 978-3-12-501498-5), Klett Verlag

KM 2530 – Innenstadt
Hannelore Wellnhofer · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 13 x di 9.45 bis 11.15 Uhr · 7.10.2014 bis 27.1.2015 · € 114.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Fairway B1, ab Lektion 14 · 10 Plätze · ♿

KM 2532 – Innenstadt
Anna-Blanka Nagy · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 13 x do 14.30 bis 16.00 Uhr · 9.10.2014 bis 22.1.2015 · € 114.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Fairway B1 · 10 Plätze · ♿

KN 2534 – Schwabing
Hildegard Fritzsche · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mi 11.45 bis 13.15 Uhr · 1.10.2014 bis 4.2.2015 (nicht am 8.10.) · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Fairway B1, ab Lektion 4 · 14 Plätze

Course with „English Elements 3“
Coursebook: English Elements 3, Lehr- und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-19-202496-2), Hueber Verlag

KO 2536 – Obergiesing
Michael Green · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 14 x mi 9.30 bis 11.00 Uhr · 8.10.2014 bis 28.1.2015 · € 123.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · For newcomers material will be provided by the teacher · 10 Plätze

Courses with „English Unlimited B1“
Coursebook: English Unlimited B1 (ISBN 978-3-12-539906-8), Klett Verlag

KN 2538 – Schwabing
Inge Koch · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 13 x di 12.15 bis 13.45 Uhr · 14.10.2014 bis 3.2.2015 · € 114.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · English Unlimited B1, ab Lektion 5 · 10 Plätze

KN 2540 – Schwabing
Inge Koch · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 13 x di 14.00 bis 15.30 Uhr · 14.10.2014 bis 3.2.2015 · € 114.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · English Unlimited B1, ab Lektion 4 · 10 Plätze

Course with „New Headway Pre-Intermediate“
Coursebook: New Headway Pre-Intermediate, Student´s Book (ISBN 019-47-16-15-4) and Workbook (ISBN 019-43-68-72-8), Cornelsen Verlag/ Oxford University Press

KM 2542 – Innenstadt
Irene Möhler-Kratschmar · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x mo 11.15 bis 12.45 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · New Headway Pre-Intermediate, ab Lektion 12 · 12 Plätze · ♿

Course with „Next B1/2“
Coursebook: English Next B1/2, Student's Book (ISBN 978-3-19-002935-8), Hueber Verlag, ab Lektion 8

KW 2544 – Laim
Arthur Barton · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 13 x mo 10.30 bis 12.00 Uhr · 6.10.2014 bis 26.1.2015 · € 127.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Course with „Fairway Refresher B1“
Coursebook: Fairway Refresher B1, Englisch für Wiedereinsteiger Lehr-und Arbeitsbuch (ISBN 978-3-12-501472-5), Klett Verlag, ab Lektion 4

KN 2546 – Schwabing
Hildegard Fritzsche · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mi 13.30 bis 15.00 Uhr · 1.10.2014 bis 4.2.2015 (nicht am 8.10.) · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Course with „In Conversation"
Coursebook: In Conversation,
Konversationskurs Englisch B1/B2 mit Audio-CD
(ISBN 978-3-12-501555-5), Klett Verlag

KN 2548 – Milbertshofen
Hildegard Fritzsche · BMW AG · Nachbarschaftsforum · Riesenfeldstr. 7 · 15 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · For newcomers material will be provided by the teacher · 14 Plätze

Superlearning
Superlearning = input, practice, movement and relaxation. In this course you will activate your English, talk about many topics and improve your fluency. Course material will be provided.

KN 2550 – Schwabing
Irmgard von Gienanth · Superlearning · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 14 x do 11.15 bis 13.15 Uhr · 9.10.2014 bis 29.1.2015 · € 125.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

English with fun
In this course we revise grammar, we do light conversation, we translate easy texts from and into English and we play English games.

KO 2552 – Obergiesing
Ursula Rudolph · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Conversation
In these courses you will have plenty of opportunities to practise your spoken English. Grammar will also be revised when necessary.

KM 2560 – Innenstadt
Hannelore Wellnhofer · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x di 11.45 bis 13.15 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze · ♿

KM 2562 – Innenstadt
Tatiana Tagieva · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x do 12.45 bis 14.15 Uhr · 2.10.2014 bis 29.1.2015 · € 132.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

KN 2564 – Schwabing
Andrea Kilches-Richter · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x do 16.15 bis 17.45 Uhr · 9.10.2014 bis 5.2.2015 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Lektüre: Spotlight · 12 Plätze

KO 2566 – Obergiesing
Sharon Slager · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mo 9.15 bis 10.45 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

KO 2568 – Obergiesing
Helmut Ettenhuber · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 132.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

KO 2570 – Obergiesing
Sharon Slager · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 11.00 bis 12.30 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Book will be known in the course · 14 Plätze

KS 2572 – Sendling
Birgit Dewit van Styvendael · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 15.10.2014 bis 28.1.2015 · € 127.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

KW 2574 – Neuhausen
Patricia Edwards · Volkshochschule · Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 15 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 132.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Welcome to English Active
It's time for talking! Come to our course and use your English actively in an easy-going atmosphere – we will read and speak about various topics using stories and texts.

KS 2576 – Fürstenried-Ost
Birgit Dewit van Styvendael · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 146.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich. · 8 Plätze · ♿

Conversation and more
The main focus in this course is communicating. We will experience different ways and methods to achieve spontaneity and fluency. There will be lots of vocabulary work and also grammar review when necessary. Come and join us!

KN 2580 – Schwabing
Evelyne Berkmüller-McEachin · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Learning English with Songs
This course is for people who enjoy singing and learning about the English language – some vocabulary, grammar, pronunciation, including American history, a little biographical information about the composers and music itself. It is not necessary to be a „good" singer. We sing a variation of folklore and evergreens going up to the 1960s.

KO 2584 – Obergiesing
Sharon Slager · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 6 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 14.10., 11.11., 25.11., 16.12.2014, 20.1. und 10.2.2015 · € 59.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

B2
Selbstständige Sprachverwendung

B2 is the right level for you if you can do the following in English:

- understand everyday language in most situations,
- describe events and experiences in the past, present, and future,
- have simple spontaneous conversations and express personal opinions,
- read and discuss the main points of short texts
- communicate when needed while travelling.

To find out what level you are, we recommend you take a placement test (free of charge and non-binding). You can do it on-line (www.mvhs.de/englisch) or in person at our offices.

Course with „New Headway Intermediate“

“What lies behind us and what lies before us are tiny matters compared to what lies within us“
(Ralph Waldo Emerson).
This will be our motto as we spend time speaking, understanding, writing and reading English together. We will also explore grammar and pronunciation with the help of lively exercises and games. In addition there will be plenty of time for conversation in an easy-going atmosphere!

Coursebook: New Headway Intermediate Student's Book (ISBN 978-0-19-477048-4), Fourth Edition, bilingual vocabulary section, Oxford University Press.
Workbook: New Headway Intermediate with Keys (ISBN 978-0-19-477023-1), Fourth Edition, Oxford University Press.

KM 2590 – Innenstadt
Laura Bernhard · Volkshochschule · Lindwurm-str. 127 Rgb · 15 x di 11.15 bis 12.45 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze · ♿

Superlearning

Through the cycle of input, practice, movement and relaxation, you will activate your knowledge of English, learn to converse on current topics and improve your fluency and spontaneity. Communication is the main focus. Grammar and vocabulary will be revised.
Course material will be provided.

KN 2594 – Schwabing
Irmgard von Gienanth · Superlearning · Volkshoch-schule · Römerstr. 14 Rgb · 14 x mi 11.00 bis 13.00 Uhr · 8.10.2014 bis 28.1.2015 · € 125.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

KN 2596 – Schwabing
Irmgard von Gienanth · Superlearning · Volkshoch-schule · Römerstr. 14 Rgb · 14 x mi 13.15 bis 15.15 Uhr · 8.10.2014 bis 28.1.2015 · € 125.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

English with fun

In this course we practice free speaking, we revise grammar when necessary, we do language games and we translate interesting texts from and into English.

KN 2598 – Schwabing
Ursula Rudolph · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x fr 9.45 bis 11.15 Uhr · 10.10.2014 bis 6.2.2015 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Conversation

These courses provide slower-paced conversation activities for those who once spoke English fluently but are out of practice. We will revise and expand your vocabulary according to your individual needs and interests as we learn about and discuss a variety of inspiring topics.
The course fee includes the material provided by the teacher.

KM 2600 – Innenstadt
Tatiana Tagieva · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x di 11.00 bis 12.30 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze · ♿

KM 2602 – Innenstadt
Tatiana Tagieva · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 13 x di 14.30 bis 16.00 Uhr · 7.10.2014 bis 27.1.2015 · € 114.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

KM 2604 – Innenstadt
Annemarie Scherz · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 13 x mi 9.00 bis 10.30 Uhr · 8.10.2014 bis 21.1.2015 · € 114.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

KM 2606 – Innenstadt
Hannelore Wellnhofer · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x mi 11.00 bis 12.30 Uhr · 8.10.2014 bis 4.2.2015 · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze · ♿

KM 2608 – Innenstadt
Sharon Slager · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 13 x mi 13.00 bis 14.30 Uhr · 8.10.2014 bis 21.1.2015 · € 114.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

KM 2610 – Innenstadt
Tatiana Tagieva · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x do 11.00 bis 12.30 Uhr · 2.10.2014 bis 29.1.2015 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze · ♿

KN 2612 – Schwabing
Mark Olival-Bartley · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x di 13.30 bis 15.00 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

KN 2614 – Schwabing
Andrea Kilches-Richter · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mi 9.30 bis 11.00 Uhr · 8.10.2014 bis 4.2.2015 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Lektüre: Spotlight · 12 Plätze

KO 2616 – Obergiesing
Sharon Slager · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mo 12.45 bis 14.15 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

KO 2618 – Obergiesing
Sharon Slager · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x mi 10.45 bis 12.15 Uhr · 8.10.2014 bis 4.2.2015 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

KS 2620 – Hadern
Ulrike Massonet · Volkshochschule · Guardinistr. 90 · 14 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 13.10.2014 bis 9.2.2015 · € 136.– · Ermäßigung mit Senior Card möglich · 8 Plätze · ♿

KS 2622 – Sendling
Shirley Schieder · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 13.10.2014 bis 16.2.2015 · € 132.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

KN 2626 – Schwabing
Evelyne Berkmüller-McEachin · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x di 10.45 bis 12.15 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

The Art of Conversation
If you like reading and talking about short stories, classical and modern poetry or interesting little articles about everything under the sun, you will enjoy this course. Structured conversation with a little twist to it as we go along, it will leave you feeling confident and enriched – as good conversation should.

KW 2624 – from November – Neuhausen
Aparajita Wießmüller · Volkshochschule · Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 10 x di 15.00 bis 16.30 Uhr · 11.11.2014 bis 3.2.2015 · € 98.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Weekly English Practice
In 90 minutes you can reactivate and extend your vocabulary. You can explore, understand, expand and practise your grammar. You can enjoy communication games and debate short texts in pairs, in small groups, with the whole class or with your teacher. While you're doing this, you can have so much fun that you will be surprised how time flies. We only speak English in class.

Coursebook: In Conversation B2/C1
(ISBN 978-3-12-501557-9), Klett Verlag

KM 2630 – Innenstadt
Anna-Blanka Nagy · Volkshochschule · Lindwurm-str. 127 Rgb · 15 x do 12.30 bis 14.00 Uhr · 9.10.2014 bis 5.2.2015 · € 132.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Time for Talking, Time for Reading
Conversation and a Good Book

KN 2632 – Schwabing
Andrea Kilches-Richter · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mi 15.30 bis 17.00 Uhr · 8.10.2014 bis 4.2.2015 · € 132.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Lektüre: Spotlight · 10 Plätze

KS 2634 – Fürstenried-Ost
Birgit Dewit van Styvendael · Volkshochschule · Forsten-rieder Allee 61 · 15 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 9.10.2014 bis 5.2.2015 · € 132.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Talking and Reading

This class combines the best activity to do while in a group – talking – with the best activity to do on your own between classes – reading! As a class, we'll select our own topics from a variety of classic short stories and current events topics. Each week, we'll talk about what we read in between meetings. Then we'll prepare for the next week's text with helpful „pre-reading" activities. This class will combine the best elements of a British-style book club and a casual „Stammtisch" chat, while strengthening both your reading and conversation skills in English.

KO 2638 – from November – Obergiesing

Margaret J. Blake · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 10 x mi 15.00 bis 16.30 Uhr · 12.11.2014 bis 28.1.2015 · € 98.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Compact Course in February

In this B2-level course, we will refresh our English skills in a stimulating and entertaining way. We will brainstorm topics of interest and then use them as a springboard for further classroom activities to improve our vocabulary learning, grammar understanding, listening comprehension, writing facility and speaking fluency.

KN 2640 – Holiday course – Schwabing

Evelyne Berkmüller-McEachin · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · mo bis do 13.30 bis 15.30 Uhr · 23.2. bis 26.2.2015 · € 52.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

C1/C2 Fachkundige Sprachverwendung

You are at C1 level if you can do the following in English:

- understand the main ideas of complex text on both concrete and abstract topics, including technical discussions in your field of specialization,
- interact with a degree of fluency and spontaneity that makes regular interaction with native speakers quite possible without strain for either party,
- produce a clear, detailed text on a wide range of subjects and explain a viewpoint on a topical issue giving the advantages and disadvantages of various options.

To find out what level you are, we recommend you take a placement test (free of charge and non-binding). You can do it on-line (www.mvhs.de/englisch) or in person at our offices.

Course with „English Unlimited C1"
Coursebook: English Unlimited C1 Student's Book (ISBN 978-3-12-539912-9), Klett Verlag, ab Lektion 3

KM 2650 – Innenstadt

Tatiana Tagieva · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x di 9.15 bis 10.45 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 132.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Conversation
These courses are for participants who speak English fluently and want to maintain their current level in English. Using authetic material we will discuss a variety of topics and issues that interest us.
Course material will be provided.

KM 2652 – Innenstadt
Hannelore Wellnhofer · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 13 x mi 9.30 bis 11.00 Uhr · 8.10.2014 bis 21.1.2015 · € 114.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

KN 2654 – Schwabing
Hella Oliver · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x do 15.30 bis 17.30 Uhr · 9.10.2014 bis 5.2.2015 · € 117.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

KO 2656 – Obergiesing
Michael Green · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x do 10.30 bis 12.00 Uhr · 2.10.2014 bis 29.1.2015 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

English Language and Literature 1
Come join us as we discuss major current events, work through English/American literature and just enjoy sharing views on general issues. With regular quizzes and an occasional game, the emphasis is on American English.

KM 2660 – Innenstadt
Kimberly Ann Grobholz · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 13 x di 14.15 bis 15.45 Uhr · 7.10.2014 bis 27.1.2015 · € 114.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

English Language and Literature 2
This course is for participants with a very good command of English. Through the reading and lively discussion of selected pieces of literature from different genres (e.g. short story, essay and poetry), we will explore contemporary issues of the English-speaking world, especially in relation to Germany. The ultimate aim of the course is to improve cross-cultural understanding.

KM 2662 – Innenstadt
Eileen Carty · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 13 x di 15.45 bis 17.15 Uhr · 7.10.2014 bis 27.1.2015 · € 114.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Französisch

Selbsteinstufungstest Französisch für alle Sprachniveaus
Im Internet finden Sie einen Test, mit dem Sie Ihre Sprachkenntnisse einschätzen können:
www.mvhs.de/franzoesisch-test
Beratung und nähere Auskünfte:
Telefon (089) 48006-6166

A1 – für Anfänger/innen

Ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen
Anfängerkurse für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse und Fortsetzungskurse für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.
Als Abschluss der Niveaustufe A1 können Sie die Prüfung für das Europäische Sprachenzertifikat A1 start Français ablegen.

Bienvenue! Französisch für Neu- und Wiedereinsteiger/innen
Lehrbuch: On y va ! A1, Hueber Verlag,
ISBN: 978-3-19-003325-6

KM 3501 – ab November – Innenstadt
Béatrice Scholz Mennesson · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 13 x mi 13.30 bis 15.00 Uhr · 5.11.2014 bis 11.2.2015 · € 114.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Lehrbuch: Voyages neu A1, Klett Verlag,
ISBN: 978-3-12-529412-7, ab Lektion 6

KN 3503 – Schwabing
Martine Röttinger-Languasco · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 13 x di 13.00 bis 15.00 Uhr · Verlängerte Unterrichtszeit · 7.10.2014 bis 27.1.2015 · € 125.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

A1 – Auffrischung

Sie haben bereits zwei bis drei Französischkurse besucht und möchten aber Ihre Grundkenntnisse aktivieren und sichern. Schwerpunkte aus Grammatik und Wortschatz vom A1-Niveau werden wiederholt und gefestigt. Besonders das aktive Sprechen wird gefördert.
Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

KW 3505 – Neuhausen
Cécile Monello Culmann · Volkshochschule · Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 10 x mo 14.00 bis 15.30 Uhr · 3.11.2014 bis 26.1.2015 · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Sie können im Französischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen. Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie z. B. Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.

Lehrbuch: On y va ! A2, Hueber Verlag,
ISBN: 978-3-19-003351-5, ab Lektion 1

KS 3507 – Sendling
Elisabeth Dronne · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x di 15.30 bis 17.00 Uhr · 14.10.2014 bis 10.2.2015 · € 123.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Lehrbuch: On y va ! A2, Hueber Verlag,
ISBN: 978-3-19-003351-5, ab Lektion 5

KM 3509 – Innenstadt
Béatrice Scholz Mennesson · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 12 x mi 9.30 bis 11.00 Uhr · 15.10.2014 bis 21.1.2015 · € 125.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 6 Plätze

KW 3511 – Pasing
Brigitte Varet · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 12 x di 13.00 bis 14.30 Uhr · 7.10.2014 bis 20.1.2015 · € 117.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Lehrbuch: Voyages 2, Klett Verlag,
ISBN: 978-3-12-529278-9, ab Lektion 9

KN 3513 – Schwabing
Martine Röttinger-Languasco · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 13 x mo 12.30 bis 14.00 Uhr · 6.10.2014 bis 26.1.2015 · € 94.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Pour le plaisir de ... la grammaire „à la carte“
Une fois par mois, une petite révision vivante de la grammaire pour continuer avec plus d'élan.

KN 3515 – Schwabing
Martine Röttinger-Languasco · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 4 x fr 10.00 bis 11.30 Uhr · 17.10., 14.11., 12.12.2014 und 16.1.2015 · € 39.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Auffrischung A2 und Sprechtraining
Für Teilnehmer/innen, die in lockerer Atmosphäre Ihre Sprechfähigkeit verbessern und grammatikalische Strukturen und Wortschatz vom A2-Niveau wiederholen möchten.

KN 3517 – Wochenendseminar – Hasenbergl
Martine Röttinger-Languasco · Volkshochschule · Blodigstr. 4, 2. Stock · fr 17.00 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 13.00 und 14.00 bis 17.00 Uhr · 23./24.1.2015 · € 59.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

B1
Fortgeschrittene Sprachverwendung

Sie können einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständlich machen, in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.

Lehrbuch: On y va ! B1, Hueber Verlag,
ISBN: 978-3-19-003354-6, ab Lektion 1

KM 3519 – Innenstadt
Béatrice Scholz Mennesson · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 12 x do 15.00 bis 16.30 Uhr · 16.10.2014 bis 22.1.2015 · € 125.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 6 Plätze

Lehrbuch: On y va ! B1, Hueber Verlag,
ISBN: 978-3-19-003354-6, ab Lektion 8/9

KM 3521 – Innenstadt
Danièle Herrmann-Saugey · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 14 x mo 13.00 bis 14.30 Uhr · 6.10.2014 bis 2.2.2015 · € 123.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Lehrbuch: Voyages 3, Klett Verlag,
ISBN: 978-3-12-529280-2, ab Lektion 10

KN 3523 – Schwabing
Martine Röttinger-Languasco · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 13 x mo 16.00 bis 18.00 Uhr · Verlängerte Unterrichtszeit · 6.10.2014 bis 26.1.2015 · € 152.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Keine Angst:
Französisch sprechen ist gar nicht so schwer!
Konversation, für Teilnehmer/innen, die schüchtern sind und noch Hemmungen haben zu sprechen.

KN 3525 – Schwabing
Martine Röttinger-Languasco · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 14 x mi 13.15 bis 14.45 Uhr · 8.10.2014 bis 28.1.2015 · € 123.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Sprechtraining
Legen sie mehr Wert auf das Sprechen?
In diesem Kurs üben Sie Ihr mündliches Französisch und wiederholen gleichzeitig grammatikalische Strukturen.

KN 3527 – Schwabing
Martine Röttinger-Languasco · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 14 x do 9.15 bis 10.45 Uhr · 9.10.2014 bis 29.1.2015 · € 101.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Pour le plaisir de discuter
Grammaire en dialogue (Klett Verlag)

KN 3529 – Schwabing
Martine Röttinger-Languasco · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 14 x mi 11.15 bis 12.45 Uhr · 8.10.2014 bis 28.1.2015 · € 123.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

KN 3531 – Schwabing
Martine Röttinger-Languasco · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 14 x do 12.30 bis 14.00 Uhr · 9.10.2014 bis 29.1.2015 · € 101.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Pour le plaisir de ... la grammaire „à la carte“
Une fois par mois, une petite révision vivante de la grammaire pour continuer avec plus d'élan.

KN 3533 – Schwabing
Martine Röttinger-Languasco · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 4 x do 10.45 bis 12.15 Uhr · 16.10., 20.11., 11.12.2014 und 22.1.2015 · € 39.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Le tour de France des régions: La Bretagne, L'Alsace
Voraussetzung: abgeschlossenes B1-Niveau oder vergleichbare Kenntnisse.
In diesem Kurs lernen Sie einige Gegenden Frankreichs mit ihrer Geschichte und Kultur kennen, erweitern Ihren Wortschatz und verbessern Ihre Sprechfähigkeit.

KM 3535 – Innenstadt
Béatrice Scholz Mennesson · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 4 x mi 11.45 bis 13.15 Uhr · 12.11., 10.12.2014, 14.1. und 11.2.2015 · € 35.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

B2
Selbstständige Sprachverwendung

Vous pouvez suivre un cours de niveau B2 si vous possédez les compétences linguistiques du niveau B1 indiquées comme suit: vous pouvez comprendre les points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé et s'il s'agit de choses familières dans le travail, les loisirs ... Vous pouvez vous „débrouiller“ dans la plupart des situations rencontrées en voyage dans une région où on parle français. Vous êtes capable de produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans vos domaines d'intérêt.

Conversation active
Apprendre à mieux s'exprimer tout en élargissant son vocabulaire et en révisant certains points de grammaire.

KM 3537 – Innenstadt
Michèle Couillard · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 11 x mo 14.45 bis 16.15 Uhr · 13.10.2014 bis 19.1.2015 · € 115.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 6 Plätze · ♿

A vous de parler!
Des thèmes „à la carte“ pour discuter avec humour du passé, du présent, du futur.

KN 3539 – Schwabing
Martine Röttinger-Languasco · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 13 x mo 14.15 bis 15.45 Uhr · 6.10.2014 bis 26.1.2015 · € 114.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Plaisir de voir, de discuter autour d'un tableau
„Toute sa vie l'on doit être un enfant" a dit Matisse. Allons ensemble découvrir un tableau, une exposition, un artiste dans les musées munichois pour le seul plaisir de voir, de découvrir, d'être curieux et spontané comme les enfants savent l'être et parler français.

KN 3541 – Schwabing
Martine Röttinger-Languasco · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 2 x do 10.45 bis 12.15 Uhr · 13.11.2014 und 15.1.2015 · 2 x so 10.00 bis 12.00 Uhr · 16.11.2014 und 18.1.2015 · € 46.– · Zuzüglich Museumseintritt · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

C1 – Fachkundige Sprachverwendung

Vous pouvez suivre un cours de niveau C1 si vous possédez les compétences linguistiques du niveau B2 indiquées comme suit: Vous pouvez comprendre le contenu essentiel de sujets concrets ou abstraits. Vous êtes capable de communiquer d'une manière spontanée et pouvez vous exprimer de façon claire et détaillée sur une grande gamme de sujets.

Discussions sur des thèmes d'actualité
Ces cours s'adressent à des auditeurs ayant des connaissances suffisantes en français et prêts à participer activement aux cours. Textes expliqués et commentés avec élargissement du vocabulaire et de temps à autre révision grammaticale. En outre, les participants pourront suggérer des thèmes de discussion.

KM 3543 – Innenstadt
Danièle Herrmann-Saugey · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 14 x mo 11.00 bis 12.30 Uhr · 6.10.2014 bis 2.2.2015 · € 123.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

KN 3545 – Schwabing
Martine Röttinger-Languasco · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 13 x di 15.00 bis 16.30 Uhr · 7.10.2014 bis 27.1.2015 · € 114.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Italienisch

Selbsteinstufungstest Italienisch für alle Sprachniveaus
Im Internet finden Sie einen Test, mit dem Sie Ihre Sprachkenntnisse einschätzen können:
www.mvhs.de/italienisch-test
Beratung und nähere Auskünfte:
Telefon (089) 48006-6148

A1 – Für Anfänger/innen

Ohne Vorkenntnisse (Kurse ab Lektion 1) oder mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Chiaro A1, Hueber Verlag, ab Lektion 1

KN 5601 – Schwabing
Sandra Cartacci · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 12 x do 9.15 bis 10.45 Uhr · 6.11.2014 bis 5.2.2015 · € 87.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

KS 5603 – Sendling
Dr. Pasquale Episcopo · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x do 15.00 bis 16.30 Uhr · 9.10.2014 bis 22.1.2015 · € 94.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze · ♿

KW 5605 – Laim
Arianna Bonvicin · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 10 x di 9.00 bis 10.30 Uhr · 4.11.2014 bis 27.1.2015 · € 72.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze · ♿

Lehrbuch: Chiaro A1, Hueber Verlag, ab Lektion 3

KM 5607 – Innenstadt
Dalia Crimi · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 13 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 16.10.2014 bis 29.1.2015 · € 94.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Lehrbuch: Chiaro A1, Hueber Verlag ab Lektion 5

KN 5609 – Schwabing
Maria Renata Aquaro · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 13 x do 10.00 bis 11.30 Uhr · 9.10.2014 bis 22.1.2015 · € 94.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

KS 5611 – Sendling
Barbara Santarelli · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 15 x fr 10.30 bis 12.00 Uhr · 10.10.2014 bis 6.2.2015 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze · ♿

Lehrbuch: Chiaro A1, Hueber Verlag, ab Lektion 7

KO 5613 – Obergiesing
Dr. Pasquale Episcopo · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 11.45 bis 13.15 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Lehrbuch: Chiaro A1, Hueber Verlag, ab Lektion 8

KN 5615 – Schwabing
Marina Riga · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 12 x mo 9.15 bis 10.45 Uhr · 13.10.2014 bis 26.1.2015 · € 87.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Lehrbuch: Espresso 1, Hueber Verlag, ab Lektion 9

KN 5617 – Schwabing
Marina Riga · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 12 x mo 11.00 bis 12.30 Uhr · 13.10.2014 bis 26.1.2015 · € 87.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

KN 5619 – Schwabing
Dr. Maria Vicinanza · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 11 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 14.10.2014 bis 20.1.2015 · € 115.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 6 Plätze

KS 5621 – Sendling
Stefania Fois · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 13 x mi 14.30 bis 16.00 Uhr · 8.10.2014 bis 21.1.2015 · € 114.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Lektürekurs A1/A2
Lehrbuch: Marco Dominici, Traffico in centro, Edilingua
ISBN 978-960-6632-17-4 (ohne CD)
ISBN 978-960-6632-77-8 (mit CD)

KO 5623 – Obergiesing
Nicoletta Magnabosco-Colonna · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 13 x do 11.00 bis 12.30 Uhr · 16.10.2014 bis 29.1.2015 · € 136.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 6 Plätze

Auffrischung A1
Lehrbuch, Intermezzo, Hueber Verlag

KM 5625 – Innenstadt
Dr. Pasquale Episcopo · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 14 x do 11.30 bis 13.00 Uhr · 9.10.2014 bis 29.1.2015 · € 136.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

KN 5627 – Schwabing
Katja Motta · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mi 10.00 bis 11.30 Uhr · 8.10.2014 bis 4.2.2015 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

KN 5629 – Schwabing
Monica Colloca · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 12 x fr 13.00 bis 14.30 Uhr · 10.10.2014 bis 16.1.2015 · € 125.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 6 Plätze

KO 5631 – Obergiesing
Dr. Pasquale Episcopo · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 15 x di 9.30 bis 11.00 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 146.– · Ermäßigung mit Senioren-Card möglich · 8 Plätze

KS 5633 – Fürstenried-Ost
Dr. Pasquale Episcopo · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mo 11.00 bis 12.30 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 146.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

A2 – Grundlegende Kenntnisse

Sie können im Italienischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen.
Sie verstehen die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie z. B. Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.

Lehrbuch: Chiaro A2, Hueber Verlag, ab Lektion 2

KN 5635 – Schwabing
Dr. Maria Vicinanza · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 14 x mi 9.30 bis 11.00 Uhr · 8.10.2014 bis 28.1.2015 · € 136.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Lehrbuch: Chiaro A2, Hueber Verlag, ab Lektion 4

KO 5639 – Obergiesing
Marinella Vannini · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 13 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 13.10.2014 bis 2.2.2015 · € 136.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 6 Plätze

Lehrbuch: Chiaro A2, Hueber Verlag, ab Lektion 5

KS 5641 – Sendling
Sebastiana Amenta · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 14 x mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 8.10.2014 bis 28.1.2015 · € 101.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze · ♿

Lehrbuch: Chiaro A2, Hueber Verlag, ab Lektion 6

KW 5642 – Pasing
Arianna Bonvicin · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 14 x di 11.00 bis 12.30 Uhr · 7.10.2014 bis 3.2.2015 · € 136.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Lehrbuch: Espresso 2, Hueber Verlag, ab Lektion 7

KN 5643 – Schwabing
Katja Motta · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 15 x do 14.00 bis 15.30 Uhr · 9.10.2014 bis 5.2.2015 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Lehrbuch: Espresso 2, Hueber Verlag, ab Lektion 8

KM 5645 – Innenstadt
Dr. Maria Vicinanza · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 13 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 9.10.2014 bis 22.1.2015 · € 127.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

KM 5647 – Innenstadt
Dr. Maria Vicinanza · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 13 x do 11.15 bis 12.45 Uhr · 9.10.2014 bis 22.1.2015 · € 127.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Lehrbuch Espresso 2, Hueber Verlag, ab Lektion 10

KM 5649 – Innenstadt
Stefania Fois · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x mo 16.00 bis 17.30 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 132.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

B1
Fortgeschrittene Sprachverwendung

Sie können einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständlich machen. Sie können in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.

Lehrbuch: Chiaro B1, Hueber Verlag, ab Lektion 3/4

KM 5653 – Innenstadt
Katja Motta · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze · ♿

Lehrbuch: Chiaro B1, Hueber Verlag, ab Lektion 5

KN 5655 – Schwabing
Sebastiana Amenta · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 12 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 13.10.2014 bis 26.1.2015 · € 117.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Lehrbuch: Espresso 3, Hueber Verlag, ab Lektion 2

KN 5656 – Schwabing
Dr. Maria Vicinanza · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 15 x di 11.15 bis 12.45 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 146.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

KN 5657 – Schwabing
Sandra Cartacci · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 13 x do 11.00 bis 12.30 Uhr · 16.10.2014 bis 29.1.2015 · € 136.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 6 Plätze

Lehrbuch: Espresso 3, Hueber Verlag, ab Lektion 6

KM 5658 – Innenstadt
Sandra Cartacci · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 14 x di 14.45 bis 16.15 Uhr · 7.10.2014 bis 3.2.2015 · € 101.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze · ♿

Sprechtraining für Fortgeschrittene
Sich mündlich frei auszudrücken, Grammatikkenntnisse zu vertiefen und aus der einen in die andere Sprache übersetzen zu können – dies sind die Schwerpunkte dieses Kurses.

Lehrbuch:
Italiano in 5 minuti, vol 1, ALMA Edizioni

KO 5659 – Obergiesing
Bianca Stefanelli · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 14 x mi 11.00 bis 12.00 Uhr · 8.10.2014 bis 28.1.2015 · € 98.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 6 Plätze

Auffrischungskurs B1: Incominciare a parlare
In diesem Kurs wird viel erzählt, spielerisch und fröhlich gelernt und in einer entspannten Atmosphäre besonders viel gesprochen. Wer gerne mehr und besser Italienisch sprechen will, darf diesen Kurs nicht verpassen.

KM 5661 – Innenstadt
Katja Motta · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x mo 11.00 bis 12.30 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze · ♿

KN 5663 – Schwabing
Dr. Maria Vicinanza · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 14 Plätze

Lektüre und Grammatikauffrischung
Wir werden einen Blick auf Italien – Land und Leute – werfen und dabei das Gelernte in die Praxis umsetzen: Wiederholung von Wortschatz und Festigung der Grammatik.

KM 5665 – Innenstadt
Dr. Pasquale Episcopo · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 13 x do 10.00 bis 11.30 Uhr · 9.10.2014 bis 22.1.2015 · € 127.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

KN 5667 – Schwabing
Katja Motta · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x di 11.45 bis 13.15 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

KS 5669 – Vormittagskurs – Fürstenried-Ost
Dr. Pasquale Episcopo · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 157.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 6 Plätze · ♿

Leichte Lektüre und Konversation
In diesem Kurs wird besonders die Sprechfähigkeit geübt.
Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

KM 5671 – Innenstadt
Dr. Maria Vicinanza · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 13 x mo 14.30 bis 16.00 Uhr · 6.10.2014 bis 26.1.2015 · € 127.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

B2
Selbstständige Sprachverwendung

I corsi di livello B2 sono per chi ha raggiunto le competenze del livello B1 ed è in grado di comprendere gli elementi essenziali di una conversazione standard riguardante questioni comuni come il lavoro, la scuola, il tempo libero, ecc. così come di gestire la maggior parte delle situazioni che si possono incontrare in un viaggio all'estero. Inoltre, è in grado di raccontare esperienze ed avvenimenti, di descrivere sogni, speranze e obiettivi, e di fornire brevi motivazioni o spiegazioni riguardo a progetti ed opinioni.
I seguenti corsi sono per partecipanti che vogliono ampliare le proprie competenze orali.

Conversazione senza un libro di testo
Il materiale per le lezioni verrà comunicato nel corso

KM 5675 – Innenstadt
Sandra Cartacci · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 13 x di 16.15 bis 17.45 Uhr · 7.10.2014 bis 27.1.2015 · € 127.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

KN 5677 – Schwabing
Sandra Cartacci · Mit Grammatikwiederholung · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 14 x mo 11.15 bis 12.45 Uhr · 6.10.2014 bis 2.2.2015 · € 136.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

KN 5679 – Schwabing
Sandra Cartacci · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mo 13.15 bis 14.45 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 146.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

KN 5681 – Schwabing
Katja Motta · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mi 11.30 bis 13.00 Uhr · 8.10.2014 bis 4.2.2015 · € 132.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

KM 5682 – Innenstadt
Francesca Bonomini · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 14 x mo 9.30 bis 11.00 Uhr · 6.10.2014 bis 2.2.2015 · € 136.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿ · Lehrbuch: Voci di autori italiani, Guerra Edizioni

Conversazione con un libro di testo
KN 5683 – Schwabing
Carla Ponza-Kalch · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 14 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 9.10.2014 bis 29.1.2015 · € 136.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · Lehrbuch: Arte e cucina, Ernst Klett Sprachen Verlag

KN 5685 – Schwabing
Carla Ponza-Kalch · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 14 x do 11.15 bis 12.45 Uhr · 9.10.2014 bis 29.1.2015 · € 136.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · Lehrbuch: Qua e là per l'Italia, Hueber Verlag

C1
Fachkundige Sprachverwendung

I corsi di livello C1 sono per chi ha raggiunto le competenze del livello B2 ed è in grado di afferrare i punti essenziali di testi complessi e di capire argomenti concreti e astratti anche riguardanti il proprio settore di specializzazione. Inoltre, è in grado di esprimersi in modo spontaneo e fluente, così da poter gestire una normale conversazione con persone di madrelingua, senza troppe difficoltà e di esprimere in modo chiaro e dettagliato il proprio parere riguardo a una vasta gamma di argomenti.
Nei seguenti corsi la conversazione su temi d'attualità e di cultura italiana è in primo piano. Temi grammaticali verranno trattati solo se di stretta pertinenza.

Michelangelo Merisi, detto il Caravaggio
In questo corso con DVD, l'intenso e suggestivo ritratto di un genio, tra luci e ombre. Caravaggio, nato in Lombardia sul finire del XVI° secolo e trasferitosi a Roma per amore dell'arte, orgoglioso e irascibile, ammirato per il suo talento e detestato per la sua impertinenza, farà dell'ambivalenza e della contraddizione la propria realtà di vita.

KN 5687 – Schwabing
Sandra Cartacci · Kurs mit DVD · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 14 x mo 15.00 bis 16.30 Uhr · 6.10.2014 bis 2.2.2015 · € 136.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Conversazione: lingua e cultura italiane
Questo corso di conversazione è per partecipanti con ottime conoscenze dell' italiano. Con l'uso di materiali autentici – racconti, articoli, registrazioni, film – tratteremo temi linguistici, di attualità, vita, storia, arte e cultura italiana.

KN 5689 – Schwabing
Dr. Maria Vicinanza · Volkshochschule · Römer-str. 14 Rgb · 13 x mo 11.15 bis 12.45 Uhr · 13.10.2014 bis 2.2.2015 · € 94.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Conversazione, letture, grammatica e traduzioni
Lehrbuch: Qua e là per l'Italia, Hueber Verlag

KO 5691 – Obergiesing
Bianca Stefanelli · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 14 x do 9.30 bis 11.00 Uhr · 9.10.2014 bis 29.1.2015 · € 146.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 6 Plätze

Veranstaltungen für alle Sprachniveaus

Caffè Italia
Italienisch Lernende treffen sich hier einmal im Monat, um in lockerer Atmosphäre weiter zu lernen und zu üben: Eine zwanglose Möglichkeit für Anfänger/innen, Fortgeschrittene und Newcomer, Italienisch zu hören und sich am Gespräch je nach Wissen und Können zu beteiligen.
Un' iniziativa per far incontrare una volta al mese tutti coloro che imparano l'italiano: a partire dal livello elementare fino a quello di conversazione.

KN 5693 – Schwabing
Dr. Maria Vicinanza · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 5 x di 16.00 bis 18.00 Uhr · 7.10., 4.11., 2.12.2014, 13.1. und 3.2.2015 · € 60.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Storia della letteratura italiana
La Divina Commedia: il Purgatorio
21 ottobre 2014, Purgatorio (canti XVII-XVIII-XIX)
25 novembre 2014, Purgatorio (canti XX-XXI-XXII-XXIII)
16 dicembre 2014, Purgatorio (canti XXIV-XXV-XXVI)
27 gennaio 2015, Purgatorio (canti XXVII-XXVIII-XXIX-X)
10 febbraio 2015, Purgatorio (canti XI-XII-XIII)

KM 5513 – Innenstadt
Dr. Maria Vicinanza · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 5 x di 16.00 bis 18.00 Uhr . 21.10., 25.11., 16.12.2014, 27.1. und 10.2.2015 · € 68.– · Gebührenfrei für Muttersprachler/innen · 8 Plätze · ♿

Spanisch

Im Internet finden Sie hier einen Test, mit dem Sie Ihre Sprachkenntnisse einschätzen können:
www.mvhs.de/spanisch-test
Beratung und nähere Auskünfte:
Telefon (089) 48006-6153

A1 – für Anfänger/innen

Ohne Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen

¡Bienvenido! Spanisch für Neueinsteiger/innen
In den folgenden Kursen werden Sie mit viel Muße und in einer entspannten Lernatmosphäre in die Grundkenntnisse der spanischen Sprache eingeführt. Gelegenheit zum Üben und Wiederholen kommt hierbei nicht zu kurz.

Lehrbuch: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 1

KN 8702 – ab November – Schwabing
Mercedes Delgado · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 10 x do 13.30 bis 15.00 Uhr · 6.11.2014 bis 22.1.2015 · € 72.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

KO 8704 – ab November – Obergiesing
Dolores Sanz Domínguez · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 10 x do 9.00 bis 10.30 Uhr · 13.11.2014 bis 29.1.2015 · € 72.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

KS 8706 – ab November – Sendling
Noemí Zietan · Volkshochschule · Harras · Albert-Roß-haupter-Str. 8 · 10 x mo 9.00 bis 10.30 Uhr · 3.11.2014 bis 26.1.2015 · € 72.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze · ♿

Fortsetzungskurs einmal wöchentlich:
Con gusto A1, ab Lektion 3
Lehrbuch: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

KW 8712 – Pasing
Alma Bolívar · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 9 x di 16.00 bis 17.30 Uhr · 4.11.2014 bis 20.1.2015 · € 79.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden · ♿

Fortsetzungskurs einmal wöchentlich:
Con gusto A1, ab Lektion 5
Lehrbuch: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

KN 8714 – Schwabing
Mercedes Delgado · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 10 x do 11.45 bis 13.15 Uhr · 9.10. bis 18.12.2014 · € 98.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Fortsetzungskurs einmal wöchentlich:
Con gusto A1, ab Lektion 8
Lehrbuch: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

KS 8716 – Fürstenried-Ost
Berta Villarino Cirici · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 15 x fr 10.30 bis 12.00 Uhr · 10.10.2014 bis 6.2.2015 · € 132.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Fortsetzungskurs einmal wöchentlich:
Caminos neu A1, ab Lektion 7
Lehrbuch: Caminos neu A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514954-0

KW 8718 – Pasing
Alma Bolívar · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 10 x di 11.00 bis 12.30 Uhr · 7.10. bis 16.12.2014 · € 88.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · Bei Interesse kann der Kurs verlängert werden · ♿

Fortsetzungskurs einmal wöchentlich:
Caminos neu A1, ab Lektion 10
Lehrbuch: Caminos neu A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514954-0

KO 8720 – Obergiesing
Gloria Perez Gomez · Volkshochschule · Severinstr. 6 · 14 x mi 10.00 bis 11.30 Uhr · 8.10.2014 bis 28.1.2015 · € 123.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Endlich Zeit für Spanisch!
Sie haben „endlich Zeit für Spanisch" und möchten frei von Leistungsdruck, aber dennoch effektiv Spanisch lernen? Sie lernen zügig, sich in Situationen des täglichen Lebens zu verständigen und bekommen so eine gute Vorbereitung auf Ihre nächste Auslandsreise. In den Unterrichtsräumen können auch neue Medien (Internet) eingesetzt werden.
Für Teilnehmer/innen, die bereits mehrere Kurse besucht haben.

Fortsetzungskurs ab Lektion 4
Lehrbuch: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

KM 8722 – Innenstadt
Rocio Garcia-Abos · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 11 x di 9.15 bis 10.45 Uhr · 7.10.2014 bis 13.1.2015 · € 97.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Fortsetzungskurs ab Lektion 9
Lehrbuch: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

KM 8724 – Innenstadt
Rocio Garcia-Abos · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 12 x mi 11.00 bis 12.30 Uhr · 8.10.2014 bis 14.1.2015 · € 106.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Fortsetzungskurs ab Lektion 11
Lehrbuch: Caminos neu A1, Klett Verlag, Lehr- und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-12-514954-0

KM 8726 – Innenstadt
Rocio Garcia-Abos · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 10 x mi 9.30 bis 11.00 Uhr · 8.10. bis 17.12.2014 · € 98.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

A2
Grundlegende Kenntnisse

Sie können die Kurse auf dem Niveau A2 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen des Niveaus A1 haben. Dies bedeutet, dass Sie im Spanischen kurzen alltäglichen Gesprächen über bekannte Themen folgen, sich in einfachen und vorhersehbaren Situationen verständigen und eine einfache Unterhaltung beginnen können. Darüber hinaus verstehen Sie die wichtigsten Informationen aus einfachen Lesetexten (Programme, Fahrpläne, Hinweisschilder) und können kurze Mitteilungen wie z. B. Postkarten oder Telefonnotizen verfassen.

Spanisch-Treff Intensiv A2: ¡Hablar por hablar!
Hier treffen sich Spanisch Lernende, um in lockerer Atmosphäre Spanisch Sprechen zu üben. Eine Chance, die Sprache zu hören und sich, je nach Wissen, am Gespräch zu beteiligen. Das Niveau: Anfang A 2.

KM 8728 -- Ferien-Intensivkurs – Innenstadt
Rocío García-Abos · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · mo bis do 9.30 bis 12.30 Uhr · 27.10. bis 30.10.2014 · € 78.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Fortsetzungskurs einmal wöchentlich:
Con gusto A2, ab Lektion 3
Lehrbuch: Con gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch Spanisch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8

KN 8730 – Schwabing
Luisa Bellido Florido · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 15 x mo 15.00 bis 16.30 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze

Fortsetzungskurs einmal wöchentlich:
Con gusto A2, ab Lektion 4
Lehrbuch: Con gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch Spanisch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8

KS 8732 – Sendling
Luisa Bellido Florido · Volkshochschule · Harras · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 12 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 7.10.2014 bis 20.1.2015 · € 117.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Fortsetzungskurs einmal wöchentlich:
Con gusto A2, ab Lektion 6
Lehrbuch: Con gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch Spanisch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8

KN 8734 – Schwabing
Luisa Bellido Florido · Volkshochschule · Seidlvilla · Nikolaiplatz 1b · 15 x mo 13.30 bis 15.00 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 132.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Fortsetzungskurs einmal wöchentlich:
Con gusto A2, ab Lektion 8
Lehrbuch: Con gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch Spanisch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8

KM 8736 – Innenstadt
Anet Lourdes Galarza de Heidenreich · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 13 x di 13.45 bis 15.15 Uhr · 7.10.2014 bis 27.1.2015 · € 127.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze · ♿

Fortsetzungskurs einmal wöchentlich:
Caminos neu A2, ab Lektion 11
Lehrbuch: Caminos neu A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514956-4

KM 8740 – Innenstadt
Cecilia Julia Cassini · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x do 11.15 bis 12.45 Uhr · 9.10.2014 bis 12.2.2015 (nicht am 18.12.) · € 132.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Spanisch Sprechtraining kompakt A2
Poco a poco en español
Mit vielen praktischen Übungen, Liedern, einfachen Spielen und abwechslungsreich gestalteter Grammatik bauen wir unsere Kenntnisse des Spanischen aus. Das Sprechen steht im Vordergrund. Für leicht Fortgeschrittene (A2).

KN 8760 – Kompaktkurs im Februar – Schwabing
Anet Lourdes Galarza de Heidenreich · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · di/mi/do 10.00 bis 12.30 Uhr · 24./25./26.2.2015 · € 44.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

B1
Fortgeschrittene Sprachverwendung

Sie können die Kurse auf dem Niveau B1 besuchen, wenn Sie die Sprachkompetenzen der Niveaus A1 und A2 haben. Dies bedeutet, dass Sie einfache Alltagsgespräche und wesentliche Informationen in bekannten Situationen verstehen und sich auch in unerwarteten Situationen verständlich machen können. Darüber hinaus können Sie in einfacher Form erzählen, beschreiben, Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen, auch unter Verwendung von Vergangenheit und Zukunft.

Fortsetzungkurs einmal wöchentlich: ab Lektion 3
Lehrbuch: Con gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515010-2

KM 8762 – Innenstadt
Cecilia Prusa · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x fr 11.15 bis 12.45 Uhr · 10.10.2014 bis 6.2.2015 · € 132.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

Fortsetzungskurs einmal wöchentlich: ab Lektion 7
Lehrbuch: Con gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515010-2

KN 8764 – Schwabing
Anet Lourdes Galarza de Heidenreich · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x di 11.15 bis 12.45 Uhr · 7.10.2014 bis 10.2.2015 · € 132.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Spanisch auffrischen und erweitern
¡Anímate! ¡Te esperamos! Hier treffen sich Spanisch Lernende, um in lockerer Atmosphäre weiterzulernen und zu üben.
Das Lehrmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

KM 8766 – Innenstadt
Cecilia Prusa · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 15 x fr 9.30 bis 11.00 Uhr · 10.10.2014 bis 6.2.2015 · € 108.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 12 Plätze · ♿

Spanisch Sprechtraining intensiv B1
In abwechslungreichen Aktivitäten sprechen wir über Alltagssituationen und wiederholen Wortschatz.
Das Sprechen steht im Vordergrund.
Niveau: für
Teilnehmer/innen im Bereich von Caminos neu B1/ Con gusto B1.

KM 8770 – Kompaktkurs im Februar – Innenstadt
Cecilia Julia Cassini · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · di/mi/do 10.00 bis 12.30 Uhr · 24./25./26.2.2015 · € 44.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze · ♿

B2
Selbstständige Sprachverwendung

Los cursos del nivel B2 son adecuados para las personas que han terminado el nivel B1 y pueden comprender los puntos esenciales de una conversación estándar en el ámbito de la familia, del trabajo y del tiempo libre. Pueden expresarse en la mayor parte de las situaciones durante un viaje. Pueden hablar sobre sus intereses de forma coherente. Pueden contar un acontecimiento, una experiencia o un sueño, expresar un deseo o un objetivo y explicar brevemente sus razones.

Fortsetzungskurs einmal wöchentlich
Conversación
Introducción a la conversación con temas simples, actuales y cotidianos, repetición de la gramática, práctica de la expresión oral.
Als Orientierungsrahmen dient das Lehrwerk: Avenida, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514960-1.

KN 8772 – Schwabing
Anet Lourdes Galarza de Heidenreich · Volkshochschule · Römerstr. 14 Rgb · 15 x mo 13.15 bis 14.45 Uhr · 6.10.2014 bis 9.2.2015 · € 132.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 10 Plätze

Türkisch

Ab Lektion 5
Lehrbuch: A.Tekinay, Günaydin, Teil 1, zweite, erweiterte und verbesserte Auflage, Dr. Ludwig Reichert Verlag, Wiesbaden 2002, ISBN 3-89500-275-5 und zusätzliche Materialien

KM 9384 – Vormittagskurs – Innenstadt
Ayse Schneider · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 8 x do 10.00 bis 11.30 Uhr · 6.11.2014 bis 15.1.2015 (nicht am 18.12.) · € 105.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 6 Plätze

Altgriechisch

Ab Lektion 1
Lehrbuch: Kairós, Band 1, C.C. Buchner Verlag

KG 4054 – Innenstadt
Dr. Günter Lotz-Grütz · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 10 x do 14.00 bis 15.30 Uhr · 6.11.2014 bis 22.1.2015 · € 98.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Ab Lektion 20
Lehrbuch: Kairós, Band 1, C.C. Buchner Verlag

KG 4056 – Innenstadt
Nikolaos Papadopoulos · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 12 x mo 14.30 bis 16.00 Uhr · 13.10.2014 bis 26.1.2015 · € 126.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 6 Plätze

Ab Lektion 59
Lehrbuch: Hellas (nähere Angaben im Kurs)

KG 4060 – Innenstadt
Hans Maier · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 12 x mi 14.00 bis 15.30 Uhr · 15.10.2014 bis 21.1.2015 · € 126.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 6 Plätze

Latein

Ab Lektion 1
Lehrbuch: Bornemann, Lateinisches Unterrichtswerk, Ausgabe B, ISBN 3-454-70100-7, Cornelsen Verlag

KM 6472 – Innenstadt
Gregor Reiter · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 12 x do 13.45 bis 15.15 Uhr · 16.10.2014 bis 22.1.2015 · € 117.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Etwa ab Lektion 16
Lehrbuch: Bornemann, Lateinisches Unterrichtswerk, Ausgabe B, ISBN 3-454-70100-7, Cornelsen Verlag

KM 6475 – Innenstadt
Gregor Reiter · Volkshochschule · Lindwurmstr. 127 Rgb · 12 x do 15.30 bis 17.00 Uhr · 16.10.2014 bis 22.1.2015 · € 117.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Ab Lektion 21
Lehrbuch: Latinum Ausgabe B, Verlag Vandenhoeck & Ruprecht, ISBN 978-3-525-71403-4 sowie Grammatisches Beiheft, ISBN 978-3-525-71401-0

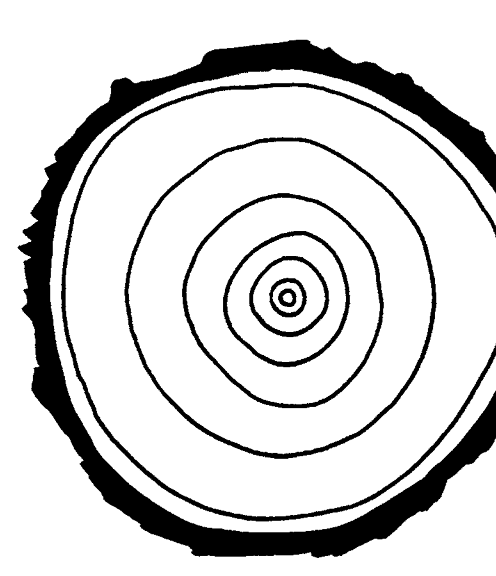
KG 6480 – Innenstadt
Hans Maier · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 12 x mo 15.30 bis 17.00 Uhr · 13.10.2014 bis 26.1.2015 · € 126.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 6 Plätze

Ab Lektion 24
Lehrbuch: Latinum Ausgabe B, Verlag Vandenhoeck & Ruprecht, ISBN 978-3-525-71403-4 sowie Grammatisches Beiheft, ISBN 978-3-525-71401-0

KG 6485 – Innenstadt
Hans Maier · Volkshochschule · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 15 x mi 15.30 bis 17.00 Uhr · 1.10.2014 bis 28.1.2015 · € 146.– · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 8 Plätze

Verzeichnis der Dozentinnen und Dozenten Übersicht Einzelveranstaltungen





Slager, Sharon
KM 2608, KO 2500,
KO 2566, KO 2570,
KO 2584, KO 2616,
KO 2618
Sommer, Aline
EN 5334, EN 5335
Song, Hyang-Kyu
GM 4574, GS 4572,
GS 4580
Springer-Weber,
Sabine
EN 6664
Stadler, Eva-Maria
EO 2332
Stare, Franz
JW 8959
Stefanelli, Bianca
KO 5659, KO 5691
Stewart M.A., Thurid
GN 4606, GN 4608
Stocker, Marlies
EW 3850
Stockinger, Andrea
GN 4546, GN 4592,
GN 4612, GN 4618
Stögmüller-Groth,
Anna
EN 7257
Strekies, Marina
GN 4656, GN 4658,
GN 4714

T

Tagieva, Tatiana
KM 2422, KM 2432,
KM 2478, KM 2498,
KM 2562, KM 2600,
KM 2602, KM 2610,
KM 2650
Taha,
Mohammad Rida
JO 8981, JW 8980
Taubenberger,
Martin
JN 8982
Thalgott, Christiane
PG 100 E
Theil-Marinkovic,
Bettina
EM 3800 E,
EM 3802, EM 3804
Thien, Christiane
BO 1355 E,
BN 1375 E
Trevisan, Patricia
GM 4620,
GM 4636, GN 4622,
GW 4524, GW 4634
Trost, Dr. Beatrice
EM 5026, EM 5782

V

Vallée-Angeleas,
Yveline
EW 6695
Vannini, Marinella
KO 5639
Varet, Brigitte
KW 3511
Vervier, Walbi
EG 4520 E,
EG 4522 E,
EG 4530 E,
EG 4532 E,
EG 4534 E
Vicinanza, Dr. Maria
KM 5513, KM 5645,
KM 5647, KM 5671,
KN 5619, KN 5635,
KN 5656, KN 5663,
KN 5689, KN 5693
Villarino Cirici, Berta
KS 8716
Vogeler, Yessika
EN 3820, GN 4552
Vogl-Lanzenberger,
Iris
EO 6687
Volwahsen, Veit
ES 5055
von Balluseck,
Barbara
GO 4564
von zur Mühlen,
Jürgen
JM 750
Voss M.A., Angela
EG 4048, EG 4486 E
EO 4046
Voss, Dr. Kaija
EG 4350 E

W

Warnke, Christiane
BN 1180
Wasmer-Wedel,
Gabriele
EO 6680, EW 6692
Wehmeier, Stefan
EM 6620, EN 6650,
EN 6652
Weiterschan, Hanna
PN 320
Wellner, Cornelia
LN 1874
Wellnhofer,
Hannelore
KM 2530, KM 2560,
KM 2606, KM 2652
Wiedemann, Martin
JN 8870
Wiedersich, Katrin
DM 6108
Wießmüller,
Aparajita
KM 2514, KW 2624
Winter M.A., Stefan
BG 186 E, BG 190 E,
BG 194 E, BG 198 E,
BG 202 E
Wolf, Dr. habil.
Norbert
EM 4040
Wutz, Manuela
EO 9045, EO 9252,
ES 9046

Z

Zank, Dr. Aprilia
KM 2470, KM 2474
Zarzitzky, Christine
PM 210
Zell, David
EG 2038 E,
EG 2040 E,
EG 2042 E,
EG 2044 E
Ziegler-Weispfennig,
Anneliese
PM 230
Zietan, Noemí
KS 8706
Zitka-Scheuerer,
Hanne
GZ 4600

Datum		VA-Nummer	Seite
17.10.	SeniorenWohngemeinschaft am Ackermannbogen – Nachbarschaftliches Leben für Frauen im Alter	CM 92	17
18.10.	Mozart und andere – Musikalische Tagesexkursion nach Salzburg (Bahnexkursion)	EO 5008	87
19.10.	Vorhang auf! Das Cuvilliés-Theater (Führung)	EM 5059 E	92
20.10.	Münchner Filmgespräche: Brot und Tulpen (Film und Gespräch)	EG 530 E	55
21.10.	Automatisierungswahnsinn – ein Hilfsangebot (Seminar)	JO 8973	167
21.10.	Franz von Stuck (1863–1928) und die Villa Stuck (Vortrag)	EG 4514 E	76
22.10.	Beckenbodentraining für Frauen zum Kennenlernen	GN 4528	135
22.10.	Berliner Testament – sinnvoll oder gefährlich	BN 1163	34
22.10.	Kein Streit ums Erbe: Konfliktvermeidung durch Erbgestaltung – Konfliktlösung im Erbfall	BS 1164	34
23.10.	American baking – Halloween	KW 2416	175
24.10.	Treffpunkt FilmCafé: Und wenn wir alle zusammenziehen? (Film)	BO 70	27
25.10.	Die Oberpfalz-Metropole Amberg und strahlende Barock-Klöster (Busexkursion)	ES 5012	88
28.10.	Berühmte Künstlerinnen: Marianne von Werefkin (1860–1938): „Kunst ist Emotion“ (Vortrag)	EG 4520 E	77
28.10.	Gemeinsam Wohnen und Leben in neuen Nachbarschaften	BG 150 E	17
November			
2.11.	Totenkopf und Tingeltangel – Überraschungen im Hinterhof (Führung)	EM 5072 E	95
3.11	Flug- und Mietwagenbuchung im Internet – Einführung in die virtuelle Reisewelt (Bildpräsentation)	EN 5334	105
4.11.	Ausgleichsgymnastik zum Kennenlernen	GN 4532	136
4.11.	So geht’s! Digitale Fotos einfach und übersichtlich verwalten (Einführung)	EN 9200	115
4.11.	Berühmte Künstlerinnen: Käthe Kollwitz (1867–1945): Kämpferin für die Armen (Vortrag)	EG 4522 E	77
4.11.	Mobile Kleincomputer wie Smartphone, iPhone, Android und Tablet (Info-Veranstaltung)	JW 8980	167
4.11.	So wird Ihr Haus zur lebenslangen Rente!	BO 1452	41
4.11.	Die Flussreisen der Welt – entdecken und geniessen! (Digitale Bildpräsentation)	EG 5330 E	105
6.11.	Altersvorsorge – so planen Sie für Ihren Ruhestand richtig!	BO 1103	31
6.11.	Ein Vormittag im Bildarchiv der Süddeutschen Zeitung (SZ) (Gesprächsrunde)	CO 2351	26
6.11.	Gesundheit 2.0 – Medizin- und Gesundheitsportale richtig nutzen	JN 8873	157
6.11	Städte antiker Hochkultur (Vortrag)	EG 4240 E	69
6.11.	Unbekannte Münchner Kostbarkeiten: Die Stadt der Künstler und Patrizier (Führung)	ES 5056	91
6.11.	Tänzerisches Qigong zum Kennenlernen	GM 4516	129
8.11.	Gewaltfreie Kommunikation – eine Einführung (Seminar)	DS 6190	45
9.11.	Von der Benediktbeurer Leonhardifahrt ins Land der Welfen und zur Wies (Busexkursion)	ES 5014	88
9.11.	Das Ägyptische Museum im Überblick (Führung)	EM 5750	98
9.11.	Vom digitalen Bild zum Fotobuch – Ideen, Gestaltung, Kosten (Praxiskurs mit Laborführung)	JW 8959	164
10.11.	Neue Beweglichkeit erlangen – die Feldenkrais-Methode zum Kennenlernen	GO 4520	130
10.11.	Reisebuchungen im Internet – Einführung in die virtuelle Reisewelt (Digitale Bildpräsentation)	EN 5335	105
10.11.	So wird ihr Haus zur lebenslangen Rente!	BS 1451	41
10.11.	Steuertipps für Rentnerinnen und Rentner	BN 1457	42
11.11.	Digitalisierung von Papierabzügen und Dias – Scannen und Bildbearbeitung am PC	JM 8940	161
11.11.	Kulturstädte Norditaliens 1: Ravennas frühchristliche Bauten und Mosaiken (Vortrag)	EG 4630 E	79

Datum		VA-Nummer	Seite
12.11.	Für mehr Sicherheit und eine gute Versorgung zu Hause (Vortrag)	PW 300	23
12.11.	aperitif – Richtig vorgesorgt durch Testament, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	BO 1004	31
13.11.	Wenn das Gedächtnis schlechter arbeitet (Vortrag)	DG 6538 E	47
13.11.	Sicherheit im Browser – die richtigen Einstellungen	JM 8883	158
13.11.	Mobile Kleincomputer wie Smartphone, iPhone, Android und Tablet (Info-Veranstaltung)	JN 8982	167
13.11.	Städte des Mittelalters und der frühen Neuzeit (Vortrag)	EG 4242 E	70
13.11.	Lesefüchse e. V.: Wir lesen vor – Sie auch? (Einführungsabend für Interessierte)	EM 75	52
14.11.	Damit die Gruppe nicht ins Stolpern kommt … (Fortbildung für Kursleiter/innen)	PM 240	23
14.11.	Existenzgründung im Ruhestand – neue Wege in der Rente?	JM 750	42
15.11.	Der Alte Südfriedhof – Bayerns Pantheon (Führung)	EM 5065 E	93
15.11.	Wenn die Stimme nicht mehr stimmt – Stimmtraining: Techniken für und mit älteren Menschen	PM 230	22
17.11.	Früher in Rente?	BS 1122	32
18.11.	Kulturstädte Norditaliens 2: Ravennas byzantinische Schätze (Vortrag)	EG 4632 E	79
18.11.	Elternunterhalt – Kinder haften für Ihre Eltern	BN 1180	37
19.11.	Geld verdienen an der Börse – Aktienanlagen 1	BN 1410	38
19.11.	Besteuerung von Alterseinkünften	BW 1012	31
19.11.	Wasser – ein globales politisches Problem (Vortrag)	BG 222 E	29
20.11.	Wohnen und Pflege im Alter – Besuch des Gemeinschaftszentrums für Integriertes Wohnen	CW 4615	18
20.11.	Dance around the Christmas Tree – ein vorweihnachtlicher Nachmittag (English A2/B1)	KS 2418	176
20.11.	Das Gedächtnis schützen und stärken (Vortrag)	DG 6540 E	47
20.11.	Metropolen der Moderne (Vortrag)	EG 4244 E	70
20.11.	Bitte eintreten! Entdecken Sie Münchnes unbekannten Kostbarkeiten (Führung)	EW 5057	91
21.11.	MeistersWerke: Florine Stettheimer (Führung)	EM 5766 E	99
21.11.	Mobile Kleincomputer wie Smartphone, iPhone, Android und Tablet (Info-Veranstaltung)	JO 8981	167
23.11	„… und legte ihn in eine Krippe“ – Weihnachten auf Gemälden der Alten Pinakothek (Führung)	EM 5782	100
23.11.	„Wer nicht hören kann, muss fühlen …“ (Vortrag mit Diskussion)	QM 165	46
24.11.	Steuertipps für Rentnerinnen und Rentner	BS 1459	42
24.11.	Wie mache ich mein Testament	BN 1432	34
24.11.	Münchner Filmgespräche: Zivilcourage (Film und Gespräch)	EG 531 E	55
25.11.	Kulturstädte Norditaliens 3: Aquileia und ihre Basilika (Vortrag)	EG 4632 E	79
26.11	450 Jahre Münchner Marianische Männerkongregation (Vortrag und Führung)	CM 14	90
26.11.	Geld verdienen an der Börse – Aktienanlagen 2	BN 1412	39
26.11.	Wasser in der Wüste – Ägypten und die Nutzung des Nils (Vortrag)	BG 226 E	30
27.11.	Der Bayerische Landtag (Führung)	CN 1258	25
27.11.	aperitif – Richtig vorgesorgt durch Testament, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	BS 1003	31
27.11.	Wie Jonglierbälle beim Lernen wirksam eingesetzt werden können (Vortrag)	DG 6543 E	48
28.11.	Tagesfahrt zum Obersalzberg und nach Berchtesgaden (Exkursion)	BO 454	85
28.11.	Die Malerdynastie Cranach und die Reformation (Vortrag)	EG 4486 E	72
29.11.	Entdeckungen an der Isar – Mit Besuch des Christkindlsmarkts in Bad Tölz (Busexkursion)	EO 5020	89
30.11.	Alt-Haidhausen – vom Herbergsviertel zur Hofmark (Führung)	EO 5068 E	94

Datum		VA-Nummer	Seite
Dezember			
1.12.	Online-Banking sicher und einfach	JM 8885	158
1.12.	Pflegeversicherung: Ansprüche kennen und durchsetzen	BS 1174	36
2.12.	Kulturstädte Norditaliens 4: Grado und die Langobarden in Cividale del Friuli (Vortrag)	EG 4636 E	80
2.12.	Sicherer Umgang mit Passwörtern	JM 8887	159
3.12.	Gemeinschaftsorientiertes Wohnen in Wohnprojekten	BN 142	18
4.12.	Ich gehe in Rente – was nun?	BO 1455	41
4.12.	Vom Gewinnspiel bis zur Kaffeefahrt – Meine Rechte als Verbraucher (Vortrag)	BN1375 E	38
5.12.	Meister der Renaissance 1: Michelangelo (1475–1564) – Genie mit Schattenseite (Vortrag)	EG 4480 E	71
8.12.	Der Alte Hof und die Alte Münze – Im Bayerischen Landesamt für Denkmalpflege (Führung)	EO 5061 E	92
8.12.	Kriegsweihnachten 1914 –1918 (Vortrag)	EG 4350 E	71
9.12.	Altersvorsorge – so planen Sie für Ihren Ruhestand richtig!	BW 1104	31
9.12.	Die Sumerer 1: Aus dem Dunkel der Geschichte – Anfänge der sumerischen Hochkultur (Vortrag)	EG 4710 E	81
10.12.	Erste Hilfe – Was tun, bis der Arzt kommt (Vortrag)	PW 310	24
10.12.	Wasserkonflikte an Euphrat und Tigris – die Vormachtstellung der Türkei (Vortrag)	BG 230 E	30
10.12.	Testament, Erbrecht, Schenkungen	BO 1161	33
11.12.	Neues Pflegezentrum Obersendling	CS 3320	19
11.12.	Weihnachtliches München (Führung)	EO 5067 E	93
12.12.	Treffpunkt FilmCafé: Mein Vater (Film)	BO 74	27
12.12.	Meister der Renaissance 2: Leonardo da Vinci (1452–1519) (Vortrag)	EG 4482 E	71
14.12.	Residenzstädte des Allgäu: Kempten und Füssen (Busexkursion)	ES 5024	89
15.12.	Münchner Filmgespräche: Die Kinder des Monsieur Matthieu (Film und Gespräch)	EG 532 E	55
16.12.	Die Sumerer 2: Vom Token zur Weisheitsliteratur der Sumerer (Vortrag)	EG 4712 E	82
17.12.	Das Jordantal – Wasser als Schlüssel des nah-Ost-Konflikts? (Vortrag)	BG 234 E	30
17.12.	Meister der Renaissance 3: Sandro Botticelli (1445–1510) (Vortrag)	EG 4484 E	72
21.12.	Online-Globetrotter – Reiseplanung mit dem Internet	JS 8863	156
23.12.	Die Sumerer 3: Orakelkunst und frühe Wissenschaft der Sumerer (Vortrag)	EG 4714 E	82
Januar			
3.1.	Von Manet zum Impressionismus: Édouard Manet (1832–1883) – Dandy, Flaneur, Maler (Vortrag)	EG 4500 E	74
6.1.	Die Sumerer 4: Berühmte Ausgrabungsfunde der Sumerer (Vortrag)	EG 4716 E	82
10.1.	Von Manet zum Impressionismus: Camille Pissarro (1830–1903) (Vortrag)	EG 4502 E	74
12.1.	Am Anfang war das Lied – Mahlers Wunderhorn Symphonien (Vortrag mit Klangbeispielen)	EG 2038 E	57
12.1.	Kulturstädte Norditaliens 5: Mailands Schätze von der Antike bis zum Barock (Vortrag)	EG 4640 E	80
13.1.	Barrierefrei bauen – Ein Plus an Lebensqualität für alle!	FS 4230	19
13.1.	Flämische Meister: Pieter Bruegel der Ältere (1525/1530–1669) (Vortrag)	EG 4490 E	73
14.1.	Das Ende des Osmanischen Reiches (1914–1920) (Vortrag)	BG 186 E	28
14.1.	Mit dem Nachlass Gutes tun – Stiftungen gründen	BO 1150	33
15.1.	Ein Vormittag im Bildarchiv der Süddeutschen Zeitung (SZ) (Gesprächsrunde)	CO 2352	26
15.1.	aperitiv: Günstiger leben in München (Vortrag)	BS 62	25
15.1.	Lesefüchse e. V.: Wir lesen vor – Sie auch? (Einführungsabend für Interessierte)	EM 75	52

Datum		VA-Nummer	Seite
16.1.	MeistersWerke: Münchner Rokoko von Asam bis Günther (Führung)	EM 5768 E	99
17.1.	Von Manet zum Impressionismus: Paul Cézanne (1839–1906) (Vortrag)	EG 4504 E	75
18.1.	Der Dschungel auf dem Dach – Wo und wie Ludwig II. in München wohnte (Führung)	EM 5071 E	94
19.1.	Android-Smartphones für Einsteiger – mehr als nur telefonieren und Kurznachricht	JN 8992	170
19.1.	Münchner Filmgespräche: Glauben ist alles (Film und Gespräch)	EG 533 E	56
19.1.	Online-Globetrotter – Reiseplanung mit dem Internet	JO 8865 G	156
19.1.	Kulturstädte Norditaliens 6: 2000-jähriges Verona – kunstgeschichtliche Rundgänge (Vortrag)	EG 4642 E	80
20.1.	Flämische Meister: Jan Brueghel der Ältere (1568–1625) – genannt Blumenbrueghel (Vortrag)	EG 4492 E	73
20.1.	Altersvorsorge – so planen Sie für Ihren Ruhestand richtig!	BS 1101	31
21.1.	Zuhause wohnen bleiben – Beratungsstelle Wohnen	CN 1314	20
21.1.	Der Staat Atatürks (1923–1938) (Vortrag)	BG 190 E	28
21.1.	Münchner Rathauspolitik (Führung)	CN 1252	25
21.1.	Wie mache ich mein Testament?	BM 1430	34
22.1.	Wie will ich im Alter wohnen? Ein Coaching für die eigene Lebensform (Seminar)	DM 6168	45
22.1.	Häufige Rechtsirrtümer im Verbraucheralltag (Vortrag)	BO 1355 E	37
23.1.	Kochen für jeden Tag – einfach, schnell, preiswert	GO 6075	141
24.1.	Mit den Teilnehmer/innen älter werden (Fortbildung für Kurs- und Gruppenleiter/innen)	PM 210	21
24.1.	Kunst des 20. Jahrhunderts im Germanischen Nationalmuseum Nürnberg (Bahnexkursion)	EM 5026	89
25.1.	Schwabinger Künstler-Ateliers – Geschichte, Nach- und Umnutzungen (Führung)	EM 5075 E	95
26.1.	Trauermarsch und Choral, Ländler und Fanfaren (Vortrag mit Klangbeispielen)	EG 2040 E	57
26.1.	Kulturstädte Norditaliens 7: Padua – von Giotto bis Galileo (Vortrag)	EG 4644 E	81
27.1.	Flämische Meister: Anthonis van Dyck (1599–1641) – Meister opulenter Schönheit (Vortrag)	EG 4494 E	74
28.1.	Selbstständig in den eigenen vier Wänden – Altersgerechtes Wohnen	BO 1275	16
28.1.	Der Weg zur Demokratie in der Türkei (1938–1980) (Vortrag)	BG 194 E	28
28.1.	Fotografieren leicht gemacht	EO 9045	114
29.1.	GenerationenBeratung – behalten Sie die eigene Zukunft im Griff!	BO 1172	36
30.1.	Ich will mich verkleinern – weg mit dem Ballast der Jahre! (Seminar)	DN 6166	44
31.1.	München leuchtete – Jugendstil in Westschwabing (Führung)	EN 5070 E	94
Februar			
1.2.	Das Geheimnis des blauen Diamanten – Durch die Schatzkammer der Münchner Residenz	EM 5060 E	92
2.2.	Android-Smartphones für Fortgeschrittene	JN 8993	170
2.2.	Der Gardasee – Sehnsuchtsziel für alle Jahreszeiten (Diavortrag)	EG 5194 E	104
3.2.	Nepals buddhistische Heiligtümer 1: Tempel von Patan und Kloster von Swayambhunath (Vortrag)	EG 4720 E	83
4.2.	Birken, Datschen, Boulevards … Die Transsibirischen Eisenbahn (Digitale Bildpräsentation)	EG 5250 E	104
4.2.	Fotografieren leicht gemacht	ES 9046	114
4.2.	Die Türkei zwischen Militärherrschaft und Islamismus (1980–2002) (Vortrag)	BG 198 E	28
5.2.	Früher in Rente?	BN 1120	32
5.2.	Handy im Griff – Grundeinstellungen und Funktionen	JN 8998	170
5.2.	Leinen los! – Was Sie schon immer über Kreuzfahrten wissen wollten	EG 5328 E	105

Übersicht unserer Einzelveranstaltungen: Vorträge, Führungen, Museumsbesuche, Kurzseminare

Datum	VA-Nummer		Seite
6.2.	Kunst oder Krempel? Zu Gast im Auktionshaus Quittenbaum (Führung und Expertengespräch)	ES 5055	91
8.2.	Das iPhone – einfach und verständlich!	JO 8990 G	169
9.2.	Wie will ich wohnen wenn ich älter bin?	FN 4234	16
9.2.	Auferstehung, Pfingsten und Goethes Faust (Vortrag mit Klangbeispielen)	EG 2042 E	57
9.2.	Münchner Filmgespräche: Just a kiss (Film und Gespräch)	EG 534 E	56
10.2.	Nepals buddhistische Heiligtümer 2: Der grandiose Stupa von Bodnath (Vortrag)	EG 4722 E	83
10.2.	Mobiltelefone für Senioren und Menschen mit Einschränkungen	JM 8986	169
10.2.	Online-Banking sicher und einfach	JS 8886	158
11.2.	Alles rund ums Fotobuch	EO 9252	116
11.2.	aperitif – Richtig vorgesorgt durch Testament, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	BN 1002	31
11.2.	Der Münchner Justizpalast – Architektur und Institution (Führung)	EN 5064	93
11.2.	Die Ära Erdogan (seit 2002) (Vortrag)	BG 202 E	29
11.2.	Moderne Mobilität. Wie „ticken“ Navigations- und Assistenzsysteme? (Vortrag)	PG 110 E	15
13.2.	Treffpunkt FilmCafé: Das deutsche Wohnzimmer – Von Menschen, die sich einrichten (Film)	BO 78	27
14.2.	Die Künstlergruppe „Die Brücke“: Ernst Ludwig Kirchner (1880–1938) (Vortrag)	EG 4530 E	78
17.2.	Bhubaneswar – Stadt der Tempel und des Shivakultes (Vortrag)	EG 4730 E	84
19.2.	Neue Wohnmodelle ambulant betreuter Demenz-Wohngemeinschaften (Vortrag und Diskussion)	PG 100 E	14
19.2.	Freude an Form und Farbe (Vernissage)	PN 80	10
20.2.	MeistersWerke: August Macke und Franz Marc. Eine Künstlerfreundschaft (Führung)	EM 5770 E	100
21.2.	Die Künstlergruppe „Die Brücke“: Max Pechstein (1881–1955) (Vortrag)	EG 4532 E	78
23.2.	Weltabschiede: Mahlers Spätwerk (Vortrag mit Klangbeispielen)	EG 2044 E	57
24.2.	Konark – hinduistischer Sonnentempel und UNESCO-Weltkulturerbe (Vortrag)	EG 4732 E	84
24.2.	Testament, Erbrecht, Schenkungen	BS 1160	33
26.2.	Ein Haus für neun Senioren – Filmdokumentation und Gespräch über ein Wohnprojekt	EG 14 E	15
28.2.	Die Künstlergruppe „Die Brücke“: Erich Heckel (1883–1970) (Vortrag)	EG 4534 E	79



Anmeldeformular, AGBs

Anmeldung
Herbst / Winter 2014/2015

Bitte vollständig ausfüllen.

Melden Sie sich bitte mindestens vier Tage vor Veranstaltungsbeginn an, sonst kann Ihnen die Anmeldekarte nicht mehr rechtzeitig zugeschickt werden.

Kurs-Nr. ______________________________

volle Kursgebühr* € ______________________________

Teilnehmer/innen-Nr. ______________________________

☐ weiblich ☐ männlich

Name/surname ______________________________

Vorname/first name ______________________________

c/o ______________________________

Straße ______________________________

PLZ/Ort ______________________________

Telefon (tagsüber) ______________________________

E-Mail ______________________________

Mit der Geltung der Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Münchner Volkshochschule für diese Anmeldung bin ich einverstanden.

* Informationen zu Ermäßigungsregelungen, die AGBs sowie die Widerrufsbelehrung finden Sie auf Seite 225 bis 228 Zur Beantragung einer Ermäßigung legen Sie bitte gültige Unterlagen in Kopie bei.



www.mvhs.de

schriftlich an:
Münchner Volkshochschule
Postfach 801164
81611 München
per Fax an:
(0 89) 4 80 06-62 06

☐ Ich zahle per Lastschrift (Die Buchung ist nur möglich, wenn untenstehendes SEPA-Lastschriftmandat vollständig ausgefüllt und unterschrieben ist.)

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer DE04ZZZ00000085936

____
Kontoinhaber/account holder – Familienname/surname Vorname/first name

____
Straße und Hausnummer

____
PLZ und Ort

____
Land

|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|
IBAN

|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|
BIC

Ich ermächtige die Münchner Volkshochschule Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Münchner Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Die Mandatsreferenznummer wird mir von der Münchner Volkshochschule mitgeteilt.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Das SEPA-Lastschriftmandat ist solange gültig, bis ich widerspreche.

____
Ort Datum Unterschrift

Freiwillige statistische Angaben:

Geburtsdatum/date of birth: ______________________________

1 ☐ ohne Schulabschluss
2 ☐ Hauptschulabschluss
3 ☐ Mittlere Reife
4 ☐ Abitur
5 ☐ Fachhochschule/Universität

I. Vertrag

1. Anmeldung, Zustandekommen des Vertrags, Fälligkeit des Entgelts

1.1. Der Kursbesuch ist in der Regel nur mit vorheriger Anmeldung möglich (Ausnahmen: Einzelkartenveranstaltungen und Offenes Programm).
1.2. Sie können sich für unsere Kurse persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden. Die Kursgebühr bezahlen Sie entweder bar, mit EC-Karte oder per Lastschrift. Bei telefonischer und schriftlicher Anmeldung sowie bei Anmeldung online ist nur das Lastschriftverfahren möglich.
1.3. Ihre Anmeldung zu den Kursen und Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule ist verbindlich und verpflichtet zur sofortigen Zahlung des Entgelts. Widersprechen Sie der erteilten Abbuchungsermächtigung oder führt die beauftragte Bank den Lastschrifteinzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen von Ihnen zu tragen.
1.4. Die Anmeldekarte erhalten Sie per E-Mail oder per Post. Bitte beachten Sie, dass der Besuch eines Kurses oder einer Veranstaltung nur mit einer gültigen Anmeldekarte möglich ist. Die Anmeldekarte ist nicht übertragbar.
1.5. Eine nachträgliche Rechnungsstellung auf den Namen Dritter ist nicht möglich.

2. Leistungsumfang

2.1. Was Sie von den Kursen der Münchner Volkshochschule inhaltlich erwarten dürfen, ergibt sich ausschließlich aus der Kursbeschreibung des Programms. Mündliche Zusagen oder Beschreibungen sind nicht verbindlich. Die Dozenten sind zu individuellen Absprachen nicht berechtigt.
2.2. Die Münchner Volkshochschule behält sich vor, Kurse durch einen anderen Dozenten durchführen zu lassen.

3. Reiseveranstaltungen

Die Münchner Volkshochschule veranstaltet keine Reisen. Sollte die Münchner Volkshochschule als Vermittler auftreten, so sind in jedem Fall die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Reiseveranstalters zu beachten. Eine vertragliche Beziehung kommt nur mit dem Reiseveranstalter zustande. Es gelten die jeweiligen AGB des Reiseveranstalters.

4. Computernutzung

Bei allen Kursen, in denen Computer zum Einsatz kommen, gelten zusätzliche Bedingungen, die in einer gesonderten Vereinbarung geregelt werden. Diese Vereinbarung wird zu Beginn des Kurses zwischen Münchner Volkshochschule und Teilnehmendem abgeschlossen. Mündliche Nebenabreden und Zusagen haben keine Gültigkeit. Unsere Dozenten sind nicht zur Änderung der Vertragsbedingungen berechtigt.
Im Übrigen gelten die in Ziffer V. abgedruckten Bedingungen.

II. Vertragsänderungen

5. Rücktritt der MVHS, Kürzung der Kursdauer, Kursabsage

5.1. Kurse und Veranstaltungen kommen nicht zustande und können von der Münchner Volkshochschule abgesagt werden,
a) wenn der Dozent ausfällt, oder
b) wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.
Kommt ein Kurs nicht zustande, wird die Münchner Volkshochschule Sie unverzüglich informieren. Sollten Sie eine längere Anreise haben, erkundigen Sie sich bitte vor Reiseantritt bei unseren Anmeldestellen, ob der Kurs stattfindet.
5.2. Bei Kursausfall erhalten Sie selbstverständlich die entrichtete Kursgebühr zurück. Eine Barauszahlung ist nur möglich, wenn die Kursgebühr bar oder mit EC-Karte bezahlt wurde und die Anmeldekarte vorgelegt wird.
5.3. Kurse, die vor dem dritten Kurstermin nicht die geforderte Mindestteilnehmerzahl erreicht haben, werden gekürzt durchgeführt. Die Kürzung erfolgt unter Beachtung und Beibehaltung der geplanten Inhalte und Gesamtkonzeption.
Teilnehmende, die mit dieser Kürzung nicht einverstanden sind, können bis spätestens einen Werktag vor dem vierten Kurstermin schriftlich oder in Textform erklären, dass sie von dem Kurs zurücktreten. Sie erhalten dann die Kursgebühr, abzüglich der anteiligen Gebühren für bereits stattgefundene Unterrichtseinheiten, zurück.
5.4. Im Falle einer Teilnehmerbegrenzung behält sich die Münchner Volkshochschule eine Überbelegung von maximal zwei Teilnehmern vor.

6. Rücktritt des Teilnehmenden, Umbuchung

6.1. Sollten Sie an der gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen können, ist ein Rücktritt nur möglich, wenn Sie
a) bei Kursen mit mehr als sieben Terminen spätestens einen Werktag vor dem zweiten Kurstermin schriftlich oder in Textform erklären, dass Sie von dem Kurs zurücktreten;
b) bei Kursen mit bis zu sieben Terminen spätestens sieben Werktage vor dem ersten Kurstermin schriftlich oder in Textform erklären, dass Sie von dem Kurs zurücktreten.
6.2. Bei vorab gebuchten Einzelkartenveranstaltungen (im Programm gekennzeichnet) ist ein Rücktritt ausgeschlossen.
6.3. Im Falle des Rücktritts erhalten Sie die entrichtete Kursgebühr, abzüglich der in Ziffer 6.4. genannten Beträge, zurück. Eine Barauszahlung ist nur möglich, wenn die Kursgebühr bar oder mit EC-Karte bezahlt wurde und die Anmeldekarte vorgelegt wird.

6.4. Bei allen Rücktritten werden 10 Prozent der vollen Kursgebühr, mindestens jedoch € 5.– und maximal € 25.–, als Bearbeitungsgebühr und zusätzlich die anteiligen Gebühren für bereits stattgefundene Unterrichtseinheiten einbehalten.
Bereits entstandene Auslagen (z. B. Materialgeld oder bestellte Tickets) werden nicht erstattet.
6.5. Bitte beachten Sie, dass für die Einhaltung der Fristen und die Berechnung der anteiligen Gebühr der Zugang der Erklärung bei der Münchner Volkshochschule maßgeblich ist. Der jeweilige Dozent ist nicht zur Entgegennahme der Erklärung bevollmächtigt.
6.6. Ein Rücktritt aus anderen Gründen, z. B. Erkrankung, oder Wechsel des Dozenten, ist nicht möglich.
6.7. Eine telefonische Mitteilung oder die Abmeldung beim Dozenten bzw. das Fernbleiben vom Kurs gelten nicht als Rücktritt.
6.8. Die Umbuchung von einem Kurs in einen anderen Kurs im laufenden Programm ist nur möglich, wenn die Rücktrittsbedingungen eingehalten werden und nur, soweit im gewünschten Kurs ein Platz zur Verfügung steht. Im Falle der Umbuchung wird die für den alten Kurs gezahlte Kursgebühr unter Abzug der in Ziffer 6.4. genannten Beträge auf die für den neuen Kurs zu zahlende Gebühr angerechnet.

III. Weitere Vertragsbedingungen

7. Urheberrechtsschutz
Aus urheberrechtlichen Gründen müssen wir Sie darauf hinweisen, dass Fotografieren, Filmen und Mitschneiden auf Band in den Veranstaltungen nicht gestattet sind. Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule auf keine Weise verwertet, insbesondere nicht vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich wiedergegeben werden.

8. Haftung
8.1. Die Haftung der Münchner Volkshochschule beschränkt sich auf Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens der Münchner Volkshochschule oder ihrer Erfüllungsgehilfen vorliegt. Abweichend hiervon haftet die Münchner Volkshochschule im Falle der Verletzung von Leben, Gesundheit oder Körper, sowie bei Verletzung wesentlicher Vertragspflichten, auch bei einfacher Fahrlässigkeit.
8.2. Die Teilnehmenden sind verpflichtet, im Falle einer Störung oder eines Unglücksfalles alles Zumutbare zu tun, um zu einer Behebung der Störung beizutragen oder entstehende Schäden möglichst gering zu halten.

9. Erklärungen gegenüber der Münchner Volkshochschule
9.1. Alle Erklärungen gegenüber der Münchner Volkshochschule können Sie persönlich oder schriftlich an die im Programm genannten Anmeldestellen richten.
9.2. E-Mails richten Sie bitte an folgende E-Mail-Adresse: buchungsnachfrage@mvhs.de

IV. Wichtige Hinweise

10. Beratung und Einstufung
Vor der Anmeldung haben Sie Gelegenheit, sich in unseren Fachabteilungen beraten zu lassen. Bei besonders gekennzeichneten Kursen ist eine vorherige Beratung und Einstufung vorgeschrieben.
Beachten Sie bitte, dass Probehören nicht möglich ist.

11. Gebührenermäßigung
11.1. Voraussetzungen einer Ermäßigung
Es ist nur eine Ermäßigung möglich.
Die Ermäßigungsregeln gelten für Kursgebühren über € 20.–, sofern beim Kurs nichts anderes angegeben ist.
Für Einzelunterricht, Fahrten, Reisen, Materialkosten, Prüfungsgebühren und die MVHS-Card ist keine Ermäßigung möglich.
Voraussetzung für eine Ermäßigung ist, dass der Teilnehmende die Anmeldekarte und die Unterlagen, mit denen die Berechtigung der Ermäßigung nachgewiesen wird, bei der Buchung, oder nachträglich spätestens bis zum Ende des Kurses persönlich bei den Anmeldestellen, vorlegt.
11.2. Höhe der Ermäßigung
Es wird derzeit folgende Ermäßigung auf die Kursgebühren gewährt:
- 50 Prozent Ermäßigung bei Vorlage des München-Passes oder des Freizeit-Passes (gilt nicht für Haus Buchenried)
- 20 Prozent Ermäßigung auf den Gesamtpreis bei Vorlage des München-Passes oder des Freizeit-Passes für Veranstaltungen in Haus Buchenried
- 20 Prozent Ermäßigung für Schüler/innen, Studierende, Auszubildende und Praktikant(inn)en bis einschließlich 26 Jahre, Schwerbehinderte ab einem Grad der Behinderung von 50 (Begleitperson frei bei Kennzeichen B), Mitarbeiter/innen der Landeshauptstadt München (Dienstausweis), Bundesfreiwilligendienstleistende, Freiwilliges Soziales Jahr und Freiwilliges Ökologisches Jahr Leistende (ohne Altersbegrenzung).
  Gilt auch für Veranstaltungen im Haus Buchenried (gültig auf den Gesamtpreis).

11.3. Weitere Bestimmungen
Die Speicherung der Ermäßigungsberechtigung ist nur für Schwerbehinderte mit einem unbefristet gültigen Schwerbehindertenausweis auf Wunsch möglich. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an die Anmeldestellen. Eine Teilzahlung ist bei einer Kursdauer von mindestens acht Wochen und einer Kursgebühr ab € 250.– auf Antrag (in Textform) möglich. Sie zahlen bei Anmeldung 50 Prozent des Gesamtbetrags und begleichen den Restbetrag innerhalb eines Monats nach Kursbeginn.

12. Gesonderte Anmeldebedingungen
Für Anmeldungen im Ökologischen Bildungszentrum, in Haus Buchenried, im Fachgebiet Barrierefrei lernen und der Abteilung Grundbildung und Schulabschlüsse beachten Sie bitte die gesonderten Hinweise zu den jeweiligen Kursangeboten.

13. Materialgeld
Unsere Dozenten besorgen das für den jeweiligen Kurs erforderliche Material (keine Lehrbücher) in eigenem Namen und auf eigene Rechnung. Das Materialgeld hierfür wird im Kurs eingesammelt.
Bei den Kursen des Fachgebiets Kochkultur und Weinkunde werden die Materialkosten sofort bei der Anmeldung fällig. Damit wird den Dozenten die Möglichkeit gegeben, rechtzeitig vor Kursbeginn die erforderlichen Lebensmittel zu besorgen. Bitte richten Sie auch Ihre Reklamationen bezüglich des Materials an die Dozenten.
Es ist empfehlenswert, mit der Beschaffung von Unterrichtsmaterial und Lehrbüchern so lange zu warten, bis feststeht, dass Ihr Kurs auch tatsächlich stattfindet.
Es kann keine Ermäßigung auf die Materialkosten gewährt werden (siehe auch Punkt 11., Gebührenermäßigung).

14. Werbung und Verkauf
Wir weisen Sie darauf hin, dass es in den Kursen der Münchner Volkshochschule grundsätzlich untersagt ist, Werbung für Produkte und Dienstleistungen Dritter zu betreiben und Waren jeglicher Art gewerblich und gegen Bezahlung anzubieten. Sie als Teilnehmende sind in keiner Weise verpflichtet, irgendwelche Waren zu erwerben. Wir möchten Sie vielmehr bitten, bei Missachtung dieser Regelung umgehend die Münchner Volkshochschule zu informieren.

15. Ein Angebot für Erwachsene
Die Münchner Volkshochschule ist eine Institution, die grundsätzlich dem Auftrag der Erwachsenenbildung verpflichtet ist. Wir bitten Sie daher um Verständnis, dass Kinder und Jugendliche an Veranstaltungen und Kursen nur dann teilnehmen können, wenn dies aus der Kursankündigung ausdrücklich hervorgeht.

16. Kinderbetreuung
16.1. Für Veranstaltungen, bei denen Sie das Zeichen 👫 finden, bietet die Münchner Volkshochschule Kinderbetreuung in der Lindwurmstraße 127 Rgb und Schwanthalerstraße 40 an. Ihre Kinder im Alter von 18 Monaten bis sechs Jahren werden von erfahrenem Personal betreut.
16.2. Sollten Sie eine Kinderbetreuung benötigen, melden Sie sich bitte so frühzeitig wie möglich an (Telefon 089/72 10 06-12). Gern klären wir in einem Gespräch, ob vor Kursbeginn ein Schnupperbesuch mit dem Kind bei uns sinnvoll ist.
16.3. Ein Anspruch auf Kinderbetreuung besteht nicht.
Die Münchner Volkshochschule behält sich vor, im Einzelfall die Betreuung eines Kindes abzulehnen.

17. Rollstuhlgerechte Volkshochschule
Für Rollstuhlfahrer/innen räumlich geeignete Kurse sind im Programm mit dem Zeichen ♿ versehen. Wir sind jedoch bemüht, auch bei den übrigen Angeboten die Voraussetzungen für die Teilnahme von Rollstuhlfahrer(inne)n zu schaffen.

18. Rauchverbot
Bitte beachten Sie, dass in unseren Räumlichkeiten generell ein Rauchverbot besteht. Dies gilt insbesondere auch für alle Veranstaltungsräume.

19. Mitnahme von Tieren
Es ist untersagt, Tiere in den Unterricht mitzubringen.
Dies gilt für alle Veranstaltungen.

20. Als Gast in den Schulen
Die Münchner Volkshochschule ist mit ihren Kursleitungen und Teilnehmenden Gast in den Schulen. Die gute Zusammenarbeit mit den Offiziant(inn)en der Schulen, denen wir für ihre Arbeit sehr dankbar sind, möchten wir uns auch in Zukunft erhalten.
Wir bringen deshalb an dieser Stelle die wichtigsten Punkte der Schulhausordnung zur Kenntnis mit der dringenden Bitte, sie sorgfältig zu beachten:

- Behandeln Sie die Räume und Einrichtungen pfleglich.
- Achten Sie auf Sauberkeit im Schulgebäude, besonders in den überlassenen Räumen.
- Rauchen in den Schulen ist verboten.
- Benutzen Sie nur die zugewiesenen sanitären Anlagen.
- Tiere müssen leider draußen bleiben.
- Bitte hinterlassen Sie die benutzten Räume in ordnungsgemäßem Zustand, schließen Sie die Fenster und schalten Sie die Beleuchtung aus.
- Abendveranstaltungen müssen um 21.00 Uhr beendet sein.
- Beschriftungen an Tafeln dürfen nicht gelöscht werden. Der Münchner Volkshochschule steht in der Regel eine eigene Tafel zur Verfügung, deren Beschriftung nach Kursende gelöscht werden muss.
- Haben Sie die Sitzordnung eines Klassenraumes verändert, stellen Sie bitte nach Kursende die ursprüngliche Ordnung wieder her. Die Schüler/innen werden es Ihnen danken. Anspruch auf andere, größere Räume besteht nicht.
- Benutzen Sie nur die schulischen Einrichtungen (Möbel, Geräte usw.), die Ihrem Kurs zugewiesen wurden, und belassen Sie solche Gegenstände in den jeweiligen Räumen.
- Ihren Wagen können Sie leider nicht auf dem Schulhof parken. Zudem weisen wir Sie darauf hin, dass die Stadt München für Personen- und Sachschäden irgendwelcher Art, die in den Schulräumen oder im Schulhaus eintreten, keinerlei Haftung übernimmt.

Helfen Sie uns, dass wir auch weiterhin gern gesehene Gäste in den Schulgebäuden bleiben.

V. Besondere Bedingungen für die Computernutzung

21. Verwendung von Software

21.1. Die im Rahmen des Kurses zugänglich gemachten Programme dürfen auf keine Weise verändert, vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Die Nutzung ist nur zum Zweck der Kursteilnahme zulässig.
21.2. Bei Zuwiderhandlung haftet der Teilnehmende für die entstandenen Schäden.

22. Internetzugang

22.1. Soweit die Münchner Volkshochschule einen Internetzugang zur Verfügung stellt, ist dessen Nutzung nur zum Zweck der Kursteilnahme zulässig. Internet-Seiten mit pornographischem, rassistischem oder diskriminierendem Inhalt dürfen nicht aufgerufen werden.
22.2. Bei Zuwiderhandlung haftet der Teilnehmende für die entstandenen Schäden.

23. Datenverlust, Computerviren

23.1. Jeder Teilnehmende ist für die Sicherung seiner Daten selbst verantwortlich. Die Münchner Volkshochschule übernimmt keine Haftung für Datenverlust.
23.2. Die Münchner Volkshochschule übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch die Anwendung erworbener Kenntnisse, oder durch die Nutzung erstellter oder veränderter Programme, oder durch Computerviren oder andere destruktive Programme verursacht werden.

VI. Schlussbestimmungen

24. Schlussbestimmungen

24.1. Sollten einzelne Bestimmungen des Vertrags oder dieser Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt.
24.2. Die MVHS behält sich vor, diese Geschäftsbedingungen mit Wirkung für die Zukunft zu ändern.
24.3. Mit der Bekanntgabe dieser Geschäftsbedingungen verlieren alle früheren Fassungen ihre Gültigkeit.

Widerrufsbelehrung nach dem Fernabsatzgesetz (betrifft außerhalb unserer Geschäftsräume geschlossene Verträge und Fernabsatzverträge, bei denen der Vertragsabschluss mittels Telefon, Telefax, Briefwechsel, E-Mail oder Internet zu Stande kam)

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsabschlusses.
Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (Münchner Volkshochschule GmbH, Kellerstr. 6, 81667 München, Tel.: (089) 48006-0, Fax: (089) 48006-6206, E-Mail: buchungsnachfrage@mvhs.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür ein Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können das Muster-Widerrufsformular bei uns anfordern oder unter www.mvhs.de/widerruf abrufen. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Hat der von Ihnen gebuchte Kurs oder die gebuchte Veranstaltung (= Dienstleistung) bereits während des Laufs der Widerrufsfrist begonnen, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich des Vertrages unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Zeit und Raum für Bildung – das neue Haus Buchenried

Haus Buchenried ist das Seminarzentrum der Münchner Volkshochschule in Leoni am Ostufer des Starnberger Sees. In 300 Seminaren jährlich zu Politik und Gesellschaft, Gesundheit, Philosophie, Kunst, Literatur und Fremdsprachen laden wir Sie herzlich an den Starnberger See ein. Haus Buchenried ist der ideale Ort, um Ihr Wissen in den Wochen- und Wochenend-Seminaren zu vertiefen und bietet gleichermaßen einen Raum der Ruhe und Inspiration. Dazu tragen nicht nur die Veranstaltungen, sondern auch die hauseigene Küche und natürlich die unvergleichliche Atmosphäre am Starnberger See bei.



Information & Anmeldung



Die Broschüre mit sämtlichen Seminaren erhalten Sie ab sofort kostenlos in allen Häusern der Münchner Volkshochschule, an vielen weiteren Stellen in der Stadt und natürlich vor Ort in Haus Buchenried.



Alle Veranstaltungen und weitere Informationen finden Sie auch unter www.mvhs.de/buchenried oder in unseren Newsletter unter www.mvhs.de/newsletter.

Wenn Sie Fragen zum Programm oder zum Haus haben, können Sie sich gerne direkt an uns wenden. Sie erreichen uns montags bis freitags von 9.00 bis 17.00 Uhr.

Zu unseren Seminaren können Sie sich auf folgenden Wegen anmelden:

- online unter www.mvhs.de/buchenried
- schriftlich mit Anmeldeformular
- persönlich oder telefonisch unter (089) 48006-6239, in allen Anmeldestellen der MVHS:

montags, dienstags	19.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr
im Gasteig zusätzlich samstags	11.00 bis 16.00 Uhr

So erreichen Sie uns

Münchner Volkshochschule GmbH
Haus Buchenried
Assenbucher Straße 45, 82335 Berg-Leoni
Telefon: (08151) 96200, Telefax (08151) 962010
EMail: info@buchenried.de
www.mvhs.de/buchenried